

**HUBUNGAN MINAT OLAHRAGA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
TERHADAP PROKRASTINASI PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 1 MUNTILAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**DESY YUNITA UTAMI
NIM.15601241008**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

HUBUNGAN PROKRASTINASI TERHADAP MINAT OLAHRAGA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 MUNTILAN

Oleh:

Desy Yunita Utami
NIM 15601241008

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah fenomena dalam dunia pendidikan yang cukup mengkhawatirkan pada masa sekarang. Hal ini menjadi hambatan besar dalam proses pembelajaran terutama di SMA. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dan hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Muntilan sebanyak 355 siswa. Menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan 101 siswa sebagai sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi linier berganda dengan variabel Minat olahraga (X_1), *Psychological well-being* (X_2) sebagai variabel independen dan variabel dependen adalah Prokrastinasi (Y). Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (80%) memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Pada hasil korelasi terdapat hubungan negatif minat olahraga dan *psychological well-being* dengan prokrastinasi, di mana r_{hitung} sebesar -0,554 dan -0,164. Sedangkan hasil analisis regresi menggunakan taraf signifikansi 5% menunjukkan hanya variabel minat olahraga yang signifikan memengaruhi prokrastinasi dengan $p-value = 0,000$.

Kata Kunci : Prokrastinasi, Minat Olahraga, *Psychological Well-Being*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Yunita Utami

NIM : 15601241008

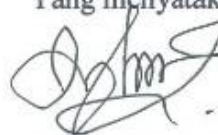
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Prokrastinasi Terhadap Minat Olahraga dan
Psychological Well-Being Peserta Didik di SMA N 1
Muntilan

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 April 2019

Yang menyatakan,



Desy Yunita Utami
NIM. 15601241008

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN PROKRASTINASI DAN MINAT OLAAHRAGA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 1 MUNTILAN**


Disusun oleh :

Desy Yunita Utami
NIM. 15601241008


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 10 April 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Erwin Setyo K., M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN PROKRASTINASI TERHADAP MINAT OLAHRAGA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PESERTA DIDIK DI SMA N 1 MUNTILAN

Disusun oleh:

Desy Yunita Utami
NIM. 15601241008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 22 April 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Erwin Setyo K., M.Kes.
Ketua Penguji/Pembimbing
Nur Sita Utami, M.Or.
Sekretaris
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.
Penguji I



17 Mei 2019
15 Mei 2019
14 Mei 2019

Yogyakarta, Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Keberhasilan adalah buah dari doa, usaha dan kerja keras (Desy, 2019).
2. Knowledge makes your life richer (Desy, 2019).
3. Bersungguhlah kamu dalam menuntut ilmu, jauhilah kemalasan dan kebosanan karena demikian engkau akan berada dalam bahaya kesesatan (Imam Al-Ghazali).

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah telah terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi dengan judul
“Hubungan Prokrastinasi Terhadap Minat Olahraga dan *Psychological Well-Being* Peserta Didik di SMA Negeri 1 Muntilan”

Skripsi ini saya Persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibuk Atas segala doa restu dan dukungan baik Moral maupun Spiritual agar saya selalu bersemangat dalam mengerjakan serta menyelesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Mas Febriansyah selaku kakak terbaik yang selalu ada untuk membantu dalam hal apapun, memberikan motivasi dan solusi, serta tempat berkeluh kesah sehingga dapat terselesaikannya penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Nevy Lukita selaku adik yang selalu menghibur dan mengingatkan untuk mencari inspirasi dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Prokrastinasi terhadap Minat Olahraga dan *Psychological Well-Being* Peserta Didik di SMA Negeri 1 Muntilan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Dr. Dimyati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama perkuliahan sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

5. Bapak Drs. Syamhadi selaku Kepala SMA Negeri 1 Muntilan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMA Negeri 1 Muntilan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 10 April 2019

Penulis,



Desy Yunita Utami
NIM. 15601241008

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| ABSTRAK | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Prokrastinasi..... | 7 |
| 2. Minat Olahraga..... | 14 |
| 3. <i>Psychological Well-Being</i> | 19 |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan | 24 |
| C. Kerangka Pikir | 26 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 29 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 29 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 30 |
| D. Definisi Operasional Variabel..... | 30 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 31 |
| F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen | 35 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 38 |
| 1. Uji Prasyarat Analisis..... | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Uji Linieritas | 39 |
| 3. Pengujian Hipotesis..... | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 42 |
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 42 |
| 2. Data Hasil Penelitian | 42 |
| B. Analisis Data | 48 |
| 1. Pengujian Prasyarat Analisis..... | 48 |
| 2. Pengujian Hipotesis..... | 50 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 52 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 56 |
| B. Implikasi..... | 56 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 57 |
| D. Saran..... | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 61 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Desain Penelitian..... | 29 |
| Gambar 2. Grafik Variabel Minat Olahraga | 43 |
| Gambar 3. Diagram Lingkaran Variabel Minat Olahraga | 44 |
| Gambar 4. Diagram Lingkaran Variabel <i>Psychological Well-Being</i> | 46 |
| Gambar 5. Diagram Lingkaran Variabel Prokrastinasi..... | 48 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Variabel Minat Olahraga..... | 33 |
| Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Variabel <i>Psychological Well-Being</i> | 33 |
| Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi | 34 |
| Tabel 4. Kriteria Validitas Soal..... | 36 |
| Tabel 5. Kriteria Reliabilitas Soal..... | 38 |
| Tabel 6. Interval Koefisien Korelasi | 40 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Minat Olahraga | 43 |
| Tabel 8. Distribusi Kecenderungan Minat Olahraga..... | 44 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Psychological Well-Being</i> | 45 |
| Tabel 10. Distribusi Kecenderungan <i>Psychological Well-Being</i> | 45 |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi | 47 |
| Tabel 12. Distribusi Kecenderungan Prokrastinasi | 47 |
| Tabel 13. Hasil Uji Normalitas | 49 |
| Tabel 14. Hasil Uji Linieritas..... | 49 |
| Tabel 15. Hasil Uji Multikolinieritas | 50 |
| Tabel 16. Signifikansi Variabel Penelitian..... | 51 |
| Tabel 17. Hasil Regresi Ganda Variabel Penelitian..... | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Angket Uji Coba Penelitian | 63 |
| Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 70 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli | 78 |
| Lampiran 4. Surat Validasi Instrumen oleh <i>Expert Judgement</i> | 80 |
| Lampiran 5. Validasi Instrumen Penelitian..... | 81 |
| Lampiran 6. Kuesioner Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas | 93 |
| Lampiran 7. Data Hasil Penelitian | 98 |
| Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian | 101 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional mendefinisikan olahraga sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dasar penetapan undang-undang tersebut dimaksudkan supaya pembangunan olahraga jelas, terkoordinasi, terstruktur dan memberikan peluang pada masyarakat untuk berperan aktif dalam pembangunan nasional agar potensi jasmani, rohani, dan sosial tercapai.

Keolahragaan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional dapat dicapai dengan adanya minat yang besar terhadap kegiatan olahraga. Minat diawali oleh perasaan senang dan sikap positif tergantung pada kebutuhan fisik, sosial, emosi, dan pengalaman seseorang. Minat akan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan adanya minat maka seseorang mendapatkan manfaat yang maksimal dari kegiatan olahraga dan memaksimalkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Minat mempunyai peran penting dan dampak positif yang memberikan kepuasan pada diri seseorang untuk mencapai potensi jasmani dan potensi rohani. Perwujudan dari potensi jasmani yaitu kesehatan jasmani yang terhindar dari penyakit. Kesehatan rohani dapat ditunjukkan dengan adanya perasaan senang dan kebahagiaan ketika melakukan kegiatan olahraga. Minat menambah kegembiraan pada setiap kegiatan yang ditekuni seseorang. Kegembiraan terhadap kegiatan olahraga, kepuasan diri, dan kesejahteraan pribadi membuat seseorang dapat mengekspresikan diri sehingga dapat tercapainya kebahagiaan atau dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik.

Psychological well-being adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja tetapi lebih dari itu, yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 1989: 1069). Seseorang yang psikologisnya berfungsi secara optimal akan mengembangkan potensi-potensi untuk maju dan berkembang. Pemanfaatan seluruh potensinya merupakan hal penting dalam *psychological well-being*. Seseorang yang *psychological well-being* baik tidak hanya mempunyai kondisi yang terbebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi seseorang tersebut juga mempunyai keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan serta dapat menentukan tindakannya sendiri.

Harapan dari *psychological well-being* yang baik adalah seseorang tidak menunda pekerjaan atau dengan kata lain tingkat prokrastinasi yang rendah. Perilaku suka menunda-nunda pekerjaan disebabkan oleh seseorang yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan tetapi mereka tidak memiliki motivasi untuk memulai. Menunda pekerjaan dapat mengakibatkan stres, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Prokrastinasi merupakan perilaku membuang waktu, kinerja yang buruk dan meningkatkan stres (Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam, 2011: 60). Hal tersebut dikarenakan seseorang melakukan tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah.

Pemerintahan Joko Widodo bersama dengan Kemenpora di bawah kepemimpinan Imam Nahrawi di tahun 2016 mengeluarkan program unggulan dengan nama Nawacita yang diharapkan manfaatnya akan dirasakan langsung oleh masyarakat, khususnya para pemuda dan olahragawan. Program ini bertujuan agar mengurangi tingkat prokrastinasi di kalangan pemuda (15-25 tahun) serta meningkatkan minat olahraga. Pemerintah mencanangkan program tersebut sebagai bentuk implementasi dari sistem keolahragaan nasional. Peningkatan minat olahraga melalui program Nawacita ditujukan pada sekolah lanjutan seperti SMA, karena nantinya peserta didik disiapkan untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi serta terjun langsung di masyarakat sehingga dapat memaksimalkan program tersebut. Salah satu SMA yang ikut berpartisipasi dalam upaya peningkatan minat olahraga yaitu SMA N 1 Muntilan.

Berdasarkan observasi di SMA N 1 Muntilan terdapat variasi antusiasme pada peserta didik kelas XI terhadap mata pelajaran wajib, lintas minat, dan ekstrakurikuler. Sebagian besar peserta didik memiliki antusiasme yang besar pada pelajaran Penjas daripada mata pelajaran lain didukung oleh sarana, prasarana, dan fasilitas olahraga yang baik sesuai dengan UU No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Kemudian sebagian besar peserta didik juga tidak terlambat dalam mengikuti pelajaran Penjas serta bersemangat ketika melakukan aktivitas fisik. Hal itu menunjukkan minat olahraga peserta didik yang tinggi.

Observasi tersebut dapat dilihat sebagai bagian dari aspek *psychological well-being*. Penentuan tingkat *psychological well-being* seorang peserta didik dapat dilihat melalui bagaimana mereka mengekspresikan diri ketika mengikuti berbagai mata pelajaran terutama mata pelajaran wajib. Hal ini dibuktikan dengan hampir seluruh peserta didik merasa senang dan puas ketika melakukan kegiatan olahraga dan ketika jam pelajaran Penjas, peserta didik segera mengganti baju seragam ke baju olahraga.

Kecepatan dan kecekatan mereka untuk segera bersiap mengikuti pelajaran Penjas menjadi suatu bentuk keyakinan tersendiri bagi peneliti bahwa kondisi *psychological well-being* peserta didik dalam tingkatan yang baik.

Jika dilihat dari segi *psychological well-being* yang baik banyak dari peserta didik kelas XI menyukai pelajaran di luar ruang kelas tetapi mereka juga menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku tersebut berupa sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak siap melakukan presentasi karena belum selesai, dan terlambat mengumpulkan hasil presentasi. Tak jarang perilaku prokrastinasi akademik dapat mengganggu proses pembelajaran yang menyebabkan tidak maksimalnya penyerapan materi pelajaran dan efisiensi dalam menggunakan waktu yang tersedia. Dari hal-hal tersebut terdapat indikasi tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang menyebabkan ketidaklancaran kegiatan belajar mengajar.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui derajat (seberapa kuat) hubungan dari minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Adanya indikasi prokrastinasi akademik yang berupa sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.
2. Kebiasaan peserta didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan dalam menunda mengerjakan tugas, tidak siap melakukan presentasi, dan terlambat mengumpulkan hasil presentasi membuat proses pembelajaran terhambat.
3. Perilaku prokrastinasi akademik menyebabkan tidak efisiennya penggunaan waktu mata pelajaran Penjas di SMA N 1 Muntilan.

4. Sebagian besar peserta didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan hanya menyukai mengikuti proses pembelajaran, namun tidak mau menyelesaikan tugas presentasi sesuai waktu yang ditentukan oleh guru.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dituliskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan minat olahraga terhadap prokrastinasi peserta didik di SMA N 1 Muntilan?
2. Apakah terdapat hubungan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi peserta didik di SMA N 1 Muntilan?
3. Apakah terdapat hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi peserta didik di SMA N 1 Muntilan?

E. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan prokrastinasi terhadap minat olahraga peserta didik di SMA N 1 Muntilan.
2. Mengetahui hubungan prokrastinasi terhadap *psychological well-being* peserta didik di SMA N 1 Muntilan.
3. Mengetahui hubungan prokrastinasi terhadap minat olahraga dan *psychological well-being* peserta didik di SMA N 1 Muntilan.

F. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini dapat ditinjau dari segi teoritis maupun praktis dengan uraian sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan upaya pengembangan dan perbaikan dalam proses pembelajaran menggunakan metode pembelajaran yang sesuai bagi dunia pendidikan serta memberikan kontribusi referensi teori prokrastinasi yang mempengaruhi minat olahraga dan *psychological well-being* peserta didik. Penelitian ini juga dapat sebagai bahan acuan dan referensi untuk pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta didik

Pada pelajaran Pendidikan Jasmani diharapkan peserta didik dapat menurunkan tingkat prokrastinasi atau sikap suka menunda tugas agar memiliki kepribadian yang baik dengan tercapainya *psychological well-being*.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi pedoman serta tambahan pengetahuan bagi guru dalam menangani prokrastinasi, minat olahraga, dan *psychological well-being* peserta didik.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam pengambilan keputusan dan kebijakan dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *pro-crastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang mempunyai arti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen, 2008: 5). Berdasarkan dua kata tersebut *pro-crastinus* dapat didefinisikan sebagai suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang (Fibrianti, 2009: 30). Sedangkan menurut Ghufroon (2010: 155) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus. Prokrastinasi merupakan suatu penundaan untuk memulai maupun untuk menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya (Wulandari, 2006: 26).

Menurut pernyataan Yong (2010: 63), prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda untuk memulai atau

menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran irasional. Banyak peserta didik yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan tetapi mereka tidak memiliki motivasi untuk memulai. Sehubungan dengan kebiasaan tersebut, peserta didik melakukan prokrastinasi akan mengalami kerugian dan harus menerima akibatnya, seperti rendah diri bahkan gagal dalam bidang akademik.

Prokrastinasi di dalam literatur klasik telah didefinisikan sebagai suatu frekuensi penundaan dipandang sebagai manifestasi perilaku dari manajemen waktu yang tidak efisien, tetapi dalam beberapa tahun belakangan ini, penelitian telah menunjukkan bahwa pemahaman konseptual mengenai prokrastinasi masih kurang dan cenderung menghalangi mekanisme pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi lebih terkait dengan faktor emosi, perilaku, dan kognitif (Ferrari, dkk dalam Freeman, dkk., 2011: 376).

Freeman (2011: 375) mendefinisikan, "*procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay in beginning or completing a task*". Artinya, prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku suka menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang merugikan bagi pelakunya terutama bagi peserta didik.

b. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Ahli prokrastinasi di Indonesia, Ghufon (2010: 163-166) mengkategorikan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut

dibagi dua berdasarkan faktor internal dan eksternal. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1) Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

a) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang. Peserta didik yang kurang sehat atau kurang gizi, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan peserta didik yang sehat. Ketika mendapat tugas dari guru, peserta didik yang kurang sehat tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal, sehingga tugasnya pun tidak dapat selesai tepat waktu. Hal itu juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kelelahan juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Seseorang yang terkena kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada tidak (Millgran dalam Ghufon, 2010: 164). Kondisi kelelahan rentan membuat peserta didik melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan keterlambatan menghadiri kelas, kelambanan, terlambat menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian (Rizvi, dkk. dalam Ghufon, 2010: 165).

b) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis merupakan kondisi jiwa seseorang, baik itu dari emosional, perasaan, sikap atau lain-lain yang bersangkutan dengan psikologisnya. Millgran dan Tenne (2000: 141) menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian individu terhadap mampu tidaknya

mengontrol nasib diri sendiri (*locus of control*) mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi.

- 2) Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:

- a) Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari & Olivete (dalam Ghufroon, 2010: 165) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter atau pola asuh yang mengatur, memerintah dan melarang anak tanpa memperhatikan kebutuhan anak menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi, sedangkan pengasuhan otoritatif atau pola asuh demokrasi yang membebaskan sang anak untuk menentukan kehendak mereka sendiri tidak menyebabkan prokrastinasi. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan '*avoidance procrastination*' atau perilaku penghindaran pada penundaan suatu pekerjaan menyebabkan anak perempuannya juga memiliki kecenderungan untuk melakukan '*avoidance procrastination*' pula. Berbeda dengan pengasuhan otoriter, orang tua yang mendidik anaknya dengan demokratis akan menyebabkan timbulnya sikap asertif yaitu sikap untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan dan dipikirkan kepada orang tua, karena anak merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan diri sehingga memunculkan rasa percaya diri.

- b) Kondisi lingkungan.

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan peserta didik pun turut mempengaruhinya. Steel (dalam Gunawinata, dkk., 2008: 257-258) menyebutkan bahwa terdapat empat faktor utama yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a. *Problem Time Management*

Ahli manajemen Covey (dalam Santrock, 2007: 385) menulis sebuah matriks waktu yang dibagi menjadi kuadran berdasarkan tingkat mendesaknya (*urgency*) rencana yang dijadwalkan, yaitu *urgent*, *not urgent*, *important*, dan *not important*. Manajemen waktu akan membantu kita menjadi lebih produktif dan mengurangi stress, menyeimbangkan kegiatan-kegiatan antara belajar dan bermain (Santrock, 2007: 385). Manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

b. Penetapan Prioritas

Penetapan prioritas sangatlah penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh peserta didik pelaku prokrastinasi, sebagai peserta didik prioritas mereka harusnya adalah belajar tetapi nyatanya mereka lebih memilih aktivitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c. Karakteristik Tugas

Karakteristik tugas adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit,

cenderung peserta didik akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik peserta didik.

d. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody*, dan irasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Peserta didik yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen (2008: 1) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.

c. Aspek-aspek Prokrastinasi

Menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufroon, 2010: 158), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

- 1) *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

- 2) *Intention-action*, celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan peserta didik dalam mengerjakan tugas akademik walaupun peserta didik tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. Seorang peserta didik mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.
- 3) *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya peserta didik tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.
- 4) *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, Namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

2. Minat Olahraga

a. Pengertian Minat Olahraga

Minat adalah perhatian, kesukaan, kecenderungan hati kepada sesuatu (Poerwodarminta, 1973: 650). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997:10) minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu keinginan. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa minat adalah kecenderungan seseorang terhadap sesuatu yang mereka sukai.

Minat merupakan kecenderungan afektif seseorang untuk membuat pilihan aktivitas, kondisi-kondisi individual dapat merubah minat seseorang sehingga dapat dikatakan minat itu tidak stabil (Muhajir, 1992: 64). Minat adalah kecenderungan subjek yang menetap untuk merasa tertarik pada bidang studi atau pokok bahasan tertentu dan senang mempelajari materi tersebut (Muhaimin, 1994: 8).

Menurut Slameto (2010: 180) minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu dari luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

Syaiful Bahri Djamarah (2002: 132) mengemukakan bahwa minat dapat diekspresikan melalui:

- 1) Pernyataan lebih menyukai sesuatu daripada yang lainnya (melalui perasaan senang).
- 2) Partisipasi aktif dalam suatu kegiatan yang berhubungan dengan obyek.
- 3) Memberikan perhatian lebih besar dan terfokus terhadap obyek.

b. Unsur-unsur Minat

Unsur-unsur minat menurut Isnaeni (2003:7) yang mengutip Bigot, seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain :

- 1) Perhatian, seseorang dikatakan berminat apabila individu tersebut disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang tertuju pada suatu objek. Peserta didik yang menyukai olahraga pasti perhatiannya akan tertuju pada kegiatan olahraga pada saat itu.
- 2) Kesenangan, perasaan senang terhadap suatu objek baik orang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang. Orang yang merasa tertarik kemudian pada akhirnya timbul keinginan yang menghendaki agar objek tersebut menjadi miliknya. Seperti peserta didik yang menikmati kegiatan berolahraga akan merasakan efek senang yang kemudian menimbulkan minat pada olahraga.
- 3) Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada suatu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan suatu perhatian terhadap objek sehingga dengan demikian akan muncul minat individu yang bersangkutan. Dari timbulnya minat maka akan adanya keberlanjutan dari kemauan seorang peserta didik untuk melakukan suatu gerakan dalam olahraga serta mengikuti alur pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan tersebut terdapat beberapa unsur yang terkandung dalam pengertian minat antara lain: minat merupakan suatu sikap, minat bersifat disadari, minat sebagai penggerak, minat didasari oleh perasaan senang, adanya objek tertentu, adanya perhatian.

c. Aspek-aspek Minat

Menurut Hurlock (2011: 116) mengemukakan bahwa minat mempunyai dua aspek, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif.

1) Aspek Kognitif

Aspek kognitif minat didasarkan pada konsep yang dikembangkan anak mengenai bidang yang berkaitan dengan minat. Misalnya, aspek kognitif dari minat anak terhadap sekolah. Seorang anak yang menganggap sekolah sebagai tempat mereka dapat belajar tentang hal-hal baru yang bias menimbulkan rasa ingin tahu mereka.

2) Aspek Afektif

Aspek afektif minat berkembang dari pengalaman pribadi yang berasal dari sikap orang yang penting — yaitu orang tua, guru, dan teman sebaya — terhadap kegiatan yang berkaitan dengan minat tersebut, dan dari sikap yang dinyatakan atau tersirat dalam berbagai bentuk media massa terhadap kegiatan tersebut. Sebagai contoh, peserta didik yang mempunyai hubungan yang menyenangkan dengan para guru, biasanya mengembangkan sikap positif terhadap sekolah. Karena pengalaman sekolahnya menyenangkan, minat peserta didik pada sekolah diperkuat. Sebaliknya pengalaman yang tidak menyenangkan dengan guru dapat dan sering mengarah ke sikap yang tidak positif yang mungkin kelak akan memperlemah minat peserta didik terhadap sekolah (Hurlock, 2011: 117).

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Peserta Didik

Menurut Crow dan Crow, dalam Shaleh & Muhib (2004:264) berpendapat ada tiga faktor yang mempengaruhi timbulnya minat seseorang, yaitu:

1) Dorongan dari dalam individu

Merupakan faktor yang mempengaruhi tumbuhnya minat yang berasal dari dalam, yaitu dari kebutuhan yang dimiliki oleh tersebut. Dorongan untuk makan, dorongan ingin tahu, dorongan untuk melakukan hubungan seks. Dorongan untuk makan akan meningkatkan minat untuk bekerja dan memperoleh penghasilan. Dorongan ingin tahu atau ingin mengetahui sesuatu akan memunculkan minat membaca, belajar, berdiskusi.

2) Motif Sosial

Merupakan faktor yang menimbulkan minat pada sesuatu karena adanya pengakuan oleh lingkungan sosial seseorang. Seseorang akan tertarik untuk berpendidikan tinggi misalnya dikarenakan karena akan mendapat pengakuan sebagai orang terpelajar oleh lingkungan sekitarnya.

3) Faktor emosional

Minat mempunyai hubungan yang erat dengan emosi. Bila seseorang mendapatkan kesuksesan pada aktivitas yang menimbulkan perasaan senang, dan hal tersebut akan mempengaruhi minat terhadap aktivitas tersebut. Faktor yang menjadi indikator pada dorongan dari dalam individu dan faktor emosional adalah:

a) Perasaan senang/tertarik

Perasaan senang muncul ketika kita melihat sesuatu yang menarik perhatian kita dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang yang membuat rasa tertarik itu muncul pada diri seseorang. Menurut Suryabrata (2010: 66) perasaan didefinisikan sebagai suatu gejala psikis yang bersifat suatu subjektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengalami dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf.

Macam-macam perasaan menurut Suryabrata (2010: 67-69) perasaan dibedakan atas dua macam, yaitu perasaan jasmaniah dan rohaniah.

(1) Perasaan jasmaniah terdiri dari :

- Perasaan indriah, yaitu perasaan yang berhubungan dengan perangsangan terhadap panca indera seperti sedap, manis, asin, pahit, panas dan sebagainya.
- Perasaan vital, yaitu perasaan yang berhubungan dengan keadaan jasmani pada umumnya, seperti perasaan segar, letih, sehat, lemah, tak berdaya, dan sebagainya.

(2) Perasaan rohaniah terdiri dari :

- Perasaan intelektual
- Perasaan sosial
- Perasaan kesusilaan
- Perasaan harga diri
- Perasaan keindahan
- Perasaan keagamaan

b) Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila seseorang disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Menurut Suryabrata (2010:14) perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan. Macam-macam perhatian menurut Suryabrata (2010:14-15) dibedakan menjadi 3 macam, antara lain :

- (1) Atas dasar intensitasnya, yaitu banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas atau pengalaman batin, maka dibedakan menjadi perhatian intensif dan perhatian tidak intensif.

- (2) Atas dasar cara timbulnya, perhatian dibedakan menjadi perhatian spontan (perhatian tak sekehendak, perhatian tak disengaja) dan perhatian sekehendaknya (perhatian disengaja, perhatian refleksif).
- (3) Atas dasar luasnya objek yang dikenai perhatian, perhatian dibedakan menjadi perhatian terpecah dan perhatian terpusat. Maka dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Perhatian ini ditujukan pada objek aktivitas olahraga.

3. *Psychological Well-being*

a. Pengertian *Psychological Well Being*

Peningkatan minat dalam penelitian-penelitian mengenai *psychological well-being* didasari oleh kesadaran bahwa ilmu psikologi, sejak awal pembentukannya lebih menaruh perhatian dan pemikirannya pada rasa ketidakbahagiaan dan gangguan-gangguan psikis yang dialami manusia daripada menaruh perhatian pada faktor-faktor yang mendukung dan mendorong timbulnya *positive functioning* pada diri manusia (Diener, 1984; Jahoda, 1958, dalam Ryff, 1989).

Konsepsi *well-being* sendiri mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal. Diener dan Lucas (dalam Ryan & Deci, 2001: 149-150) mengembangkan model pengukuran untuk mengevaluasi *pleasure/pain continuum* dalam pengalaman manusia. Model pengukuran ini disebut *subjective well-being* yang terdiri dari tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, adanya afek positif, dan tidak adanya afek negatif. Ketiga komponen ini dirangkum dalam konsep 'kebahagiaan'.

Ryff dan Keyes (1995: 725) memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai apa itu *psychological well-being* dalam pendapatnya yang tercantum dalam kutipan berikut :

“Comprehensive accounts of psychological well-being need [to] probe people’s sense of whether their lives have purpose, whether they are realizing their given potential, what is the quality of their ties to others, and if they feel in charge of their own lives”(Ryff & Keyes, 1995: 725).

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungan dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dalam hidupnya sendiri.

b. Dimensi *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (dalam Rahayu, 2008: 13-17) ada enam dimensi dari *psychological well-being*, yaitu :

- 1) Penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri penting dari *psychological well-being*. Skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan merasa positif tentang kehidupan yang telah dijalani. Skor rendah menunjukkan individu merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa terhadap kehidupan yang dijalani, mengalami kesukaran karena sejumlah kualitas pribadi dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya saat ini (Ryff dalam Rahayu, 2008: 13).
- 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*) adalah kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik

digambarkan sebagai seseorang yang mempunyai empati dan bersahabat. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup hubungan yang dekat, hangat dan intim dengan orang lain, membangun kepercayaan dalam suatu hubungan, memiliki rasa empati, dan perhatian kepada orang lain (Ryff dalam Rahayu, 2008: 13). Dimensi hubungan positif dengan orang lain dapat dioperasionisasikan ke dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Skor tinggi menunjukkan individu mempunyai hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati yang kuat, afeksi dan hubungan yang bersifat timbal balik. Skor rendah menunjukkan individu hanya mempunyai sedikit hubungan yang dekat dan saling percaya dengan orang lain, merasa kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, dan memperhatikan orang lain, merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak bersedia menyesuaikan diri mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain (Ryff dalam Rahayu, 2008: 14).

- 3) Otonomi (*autonomy*) adalah kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri. Hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan mengatur tingkah laku. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup kemandirian, *self determined* kemampuan untuk melawan atau menghadapi tekanan sosial, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku (Ryff dalam Rahayu, 2008: 14). Konsep otonomi berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Skor tinggi menunjukkan bahwa individu mampu mengarahkan diri dan mandiri, mampu menghadapi tekanan sosial,

mengatur tingkah laku sendiri dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Skor rendah menunjukkan bahwa individu memperhatikan pengharapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berfikir dan bertindak laku.

- 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) adalah kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sebaliknya, seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan (Ryff dalam Rahayu, 2008: 15).
- 5) Keyakinan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) adalah kemampuan pemahaman seseorang akan tujuan dan arah hidupnya. Salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni memiliki rasa keterarahan (*sense of directrdness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*) *fully functioning person* memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat individu merasa bahwa hidup ini bermakna (Ryff dalam Rahayu, 2008: 16).

- 6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) adalah kemampuan seseorang mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh, dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya. Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person*. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah (Ryff dalam Rahayu, 2008: 16).

c. Faktor-faktor *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff dan Singer (dalam Zulifatul & Savira, 2015: 6), terdapat empat faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu :

1) Faktor-faktor Demografis dan Klasifikasi Sosial

a) Usia

Menurut Ryff (dalam Wahyuningtiyas, 2016: 24) penguasaan lingkungan dan kemandirian menunjukkan peningkatan seiring perbandingan usia (usia 25-39, usia 40-59, usia 60-74). Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi secara jelas menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia. Skor aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain secara signifikan bervariasi berdasarkan usia.

b) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek *psychological well-being*. Bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik daripada pria (Ryff dalam Wahyuningtyas, 2016: 24).

c) Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan *psychological well-being* individu. Tingkat pendidikan dan pekerjaan merupakan status sosial seseorang menunjukkan bahwa individu memiliki faktor pengaman (uang, ilmu, keahlian) dalam hidupnya untuk menghadapi masalah, tekanan, dan tantangan (Ryff & Singer dalam Wahyuningtyas, 2016: 24). Hal ini dapat terkait dengan kesulitan ekonomi, dimana kesulitan ekonomi menyebabkan sulitnya individu untuk memenuhi kebutuhan pokoknya, sehingga menyebabkan menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

d) Budaya

Latar belakang budaya menurut Sugianto (dalam Wahyuningtyas, 2016: 25), perbedaan budaya Barat dan Timur juga memberikan pengaruh yang berbeda. Aspek yang lebih berorientasi pada diri (seperti aspek penerimaan diri dan kemandirian) lebih menonjol pada budaya Timur.

e) Dukungan Sosial

Dukungan sosial berkaitan erat dengan *psychological well-being*. Dukungan sosial diperoleh dari orang-orang yang berinteraksi dekat secara emosional dengan individu (Cohen & Syme dalam Wahyuningtyas, 2016: 26).

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Surijah dan Tjundjing pada tahun 2008 mengenai hubungan antara sifat menunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik pada para mahasiswa dan aspek *conscientiousness*nya. Hasil pengujian menunjukkan adanya hubungan negatif ($r = -0.627$) menyiratkan bahwa mahasiswa yang memiliki karakter *conscientious* yaitu terstruktur, tekun, serta memiliki kendali diri yang baik cenderung terhindar dari prokrastinasi. Individu dengan karakteristik kepribadian *conscientiousness* (teratur, bertanggung jawab dan mau bekerja keras) ini akan mampu menahan dorongan diri dengan tetap fokus terhadap tujuan yaitu menyelesaikan tugas sehingga kemungkinan berprokrastinasi kecil.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sarirah pada tahun 2016 dengan hasil analisis yaitu terdapat korelasi antara prokrastinasi dengan kesejahteraan psikologis dengan koefisien korelasi .561 ($p < .05$) dan memiliki sumbangan relatif sebesar 31.5%. Berdasarkan uji korelasi ditemukan bahwa terdapat hubungan positif prokrastinasi dengan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi jika dilihat berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis hubungannya adalah negatif. Hal ini berarti semakin tinggi skor partisipan pada dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis, maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Adriyanto pada tahun 2016 mengenai minat siswa kelas IV dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga menunjukkan hasil bahwa besarnya minat siswa kelas IV dan V dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD N Sendangharjo Sleman Yogyakarta, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 6,45 %; kategori “tinggi” sebanyak 7 siswa atau sebesar 22,58 %; kategori “sedang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 41,94 %; kategori “rendah” sebanyak 7 siswa atau sebesar 22,58 %; dan kategori “sangat rendah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 6,45 %. Sehingga

berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan rendahnya minat olahraga pada siswa kelas IV dan V SD N Sendangharjo Sleman Yogyakarta.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ursia pada tahun 2013 dalam penelitiannya yaitu Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi umum ($r=-0,663$) dan skripsi ($r=-0,504$).
5. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan pada tahun 2017 mengenai hubungan minat belajar sejarah dengan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran Sejarah siswa kelas XI SMA N 1 Ngimbang memiliki minat belajar sejarah yang sedang dengan prosentase sebesar 76,19%. Sementara prokrastinasi akademik juga berada pada kategori sedang dengan prosentase 71,42%. Hasil analisis korelasi sebesar (r) = -0,422 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara minat belajar sejarah dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Ngimbang. Nilai negatif menunjukkan hubungan yang tidak searah antara dua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi minat belajar sejarah, maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan prokrastinasi akademik terhadap minat olahraga dan *psychological well-being*. Oleh karena itu, dalam hal ini peneliti ingin melakukan uji korelasi prokrastinasi akademik terhadap minat olahraga dan *psychological well-being* peserta didik di SMA N 1 Muntillan.

C. Kerangka Pikir

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan penundaan mulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang. Apabila kecenderungan prokrastinasi akademik semakin tinggi, maka

dapat berpengaruh pada efektivitas waktu belajar mengajar dan penyerapan materi yang tidak maksimal oleh peserta didik, terutama di SMA N 1 Muntilan.

Berkaitan dengan masalah pembelajaran dalam Penjas akan bisa ditemui beberapa persamaan dan perbedaan dengan proses mata pelajaran lain. Beberapa persamaan antara Penjas dengan mata pelajaran lain adalah selain sama-sama diberikan pada jenjang sekolah, di dalam proses pembelajarannya juga melibatkan faktor psikis.

Salah satu faktor dari dalam diri peserta didik yang menentukan berhasil tidaknya proses belajar mengajar adalah minat dan *psychological well-being*. Minat mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Bila peningkatan antusiasme diterapkan dalam proses pembelajaran Penjas, maka minat memiliki peranan yang penting untuk menciptakan *psychological well-being* yang baik pada peserta didik.

Oleh karena itu, seorang peserta didik yang memiliki minat olahraga yang tinggi akan memunculkan prokrastinasi atau sikap suka menunda sesuatu yang rendah, dengan adanya prokrastinasi yang rendah maka peserta didik akan mencapai *psychological well-being* dimana peserta didik memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta dapat membuat keputusan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas maka prokrastinasi mempunyai hubungan terhadap minat olahraga dan *psychological well-being*. Hal tersebut dapat digambarkan dalam satu model klausa, hubungan antar variabel yang akan diteliti sebagai berikut.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

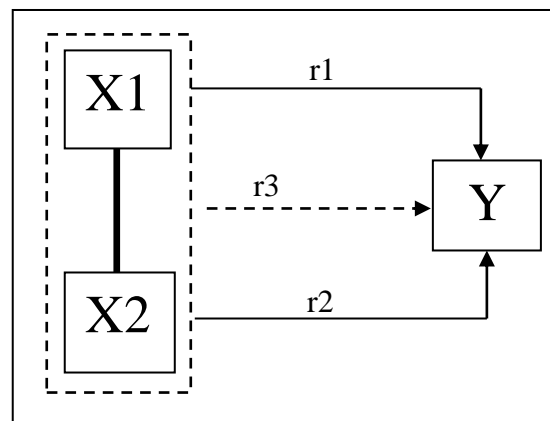
1. Terdapat hubungan prokrastinasi terhadap minat olahraga peserta didik di SMA N 1 Muntilan.
2. Terdapat hubungan prokrastinasi terhadap *psychological well-being* peserta didik di SMA N 1 Muntilan.
3. Terdapat hubungan prokrastinasi terhadap minat olahraga dan *psychological well-being* peserta didik di SMA N 1 Muntilan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasi digunakan untuk mengukur derajat asosiasi antar dua variabel atau lebih yang menjadi dasar dari penelitian. Penelitian ini didesain dengan membentuk pola hubungan antar variabel yang meliputi prokrastinasi sebagai variabel dependen, sedangkan minat olahraga dan *psychological well-being* sebagai variabel independen. Variabel prokrastinasi, minat olahraga, dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang kuat apabila perubahan pada variabel yang lain secara teratur dengan arah yang sama (korelasi positif) atau berlawanan (korelasi negatif).



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan gambar:

- X_1 = Variabel Minat Olahraga
- X_2 = Variabel *Psychological Well-Being*
- Y = Variabel Prokrastinasi
- r_1 = Hubungan antara Minat Olahraga dengan Prokrastinasi
- r_2 = Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan Prokrastinasi
- r_3 = Hubungan antara Minat Olahraga dan *Psychological Well-Being* dengan Prokrastinasi

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Muntilan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 11 Januari—28 Februari 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian merupakan objek yang mempunyai informasi yang ingin diketahui oleh peneliti. Subjek ini disebut dengan satuan analisis. Satuan analisis ini memiliki kesamaan perilaku atau karakteristik yang ingin diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan contoh atau himpunan bagian dari suatu populasi yang dianggap mewakili populasi tersebut sehingga informasi apa pun yang dianggap mewakili populasi (Sugiyono, 2011:62). Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan syarat sebagai berikut :

- a. Peserta didik kelas XI SMA N 1 Muntilan
- b. Bersedia mengisi *google form*
- c. Peserta didik mengisi kuesioner berdasarkan waktu yang ditentukan oleh peneliti.

D. Definisi Operasional Variabel

Operasionalisasi variabel penelitian menjelaskan tentang jenis variabel serta gambaran dari variabel yang diteliti berupa nama variabel, sub variabel, indikator variabel, ukuran variabel dan skala pengukuran yang digunakan peneliti. Variabel merupakan segala sesuatu yang dijadikan objek yang akan diamati dalam penelitian atau yang menjadi pusat perhatian peneliti untuk dilakukan observasi atau diukur (Lubis, 2018: 19).

Penelitian ini terdiri dari 3 variabel yang akan diteliti, yaitu:

1. Variabel dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

2. Variabel independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau penyebab timbulnya perubahan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah minat olahraga (X_1) dan *psychological well-being* (X_2).

Definisi operasional berdasarkan variabel X_1 , X_2 , dan Y adalah sebagai berikut :

- a. Minat olahraga (X_1) adalah ketertarikan peserta didik pada suatu aktivitas olahraga dengan aspek yang meliputi aspek kognitif dan aspek afektif yang diukur menggunakan kuesioner.
- b. *Psychological well-being* (X_2) adalah kesejahteraan psikologis peserta didik dalam mengikuti aktivitas olahraga dengan aspek yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi yang diukur menggunakan kuesioner.
- c. Prokrastinasi (Y) adalah perilaku menunda-nunda tugas dengan aspek yang meliputi *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress*, *perceived ability* yang diukur dengan menggunakan kuesioner.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner metode tertutup, dimana kemungkinan pilihan jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu dan responden tidak diberikan alternatif jawaban.

Indikator-indikator untuk variabel tersebut dijabarkan oleh peneliti menjadi sejumlah pernyataan. Adapun ciri dan bentuknya adalah pernyataan yang ada dalam bentuk angket

dijawab dengan memberikan tanda ($\sqrt{\quad}$) pada kolom yang tersedia. Kemudian untuk setiap jawabannya akan diberi skor sebagai berikut:

- a. Sangat setuju (SS), memiliki bobot 4.
- b. Setuju (S), memiliki bobot 3.
- c. Tidak setuju (TS), memiliki bobot 2.
- d. Sangat tidak setuju (STS), memiliki bobot 1.

Teknik dalam pemberian skor yang digunakan dalam kuesioner penelitian ini adalah teknik skala *Likert*. Penggunaan skala *Likert* menurut Sugiyono (2013:132) adalah “skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”.

2. Langkah-langkah penyusunan instrumen

Langkah-langkah penyusunan instrumen menurut Sugiyono (2013: 149) titik tolak dari penyusunan instrumen adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur, dari indikator ini kemudian dijabarkan melalui butir-butir pertanyaan dan pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen. Untuk bisa menetapkan indikator-indikator dari setiap variabel yang diteliti, maka diperlukan wawasan yang luas dan mendalam tentang variabel yang diteliti, dan teori-teori yang mendukungnya. Penggunaan teori untuk menyusun instrumen harus secermat mungkin agar diperoleh indikator yang valid.

Iskandar (2008:79) mengemukakan enam langkah dalam penyusunan instrumen penelitian, yaitu:

- a. Mengidentifikasi variabel-variabel yang diteliti.
- b. Menjabarkan variabel menjadi dimensi-dimensi.

- c. Mencari indikator dari setiap dimensi.
- d. Mendeskripsikan kisi-kisi instrumen.
- e. Merumuskan item-item pertanyaan atau pernyataan instrumen.
- f. Petunjuk pengisian instrumen.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Minat Olahraga (X₁)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|----------------|----------------|--------------------------------------|-------------|------------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| Minat Olahraga | Aspek kognitif | Kebutuhan akan informasi | 1,2,3,6,7 | 4,5,8,9,10 | 10 |
| | Aspek afektif | Pengalaman pribadi | 11,12 | 13 | 3 |
| | | Pengalaman dari sikap orang tua | 14,15 | 16 | 3 |
| | | Pengalaman dari sikap guru | 17,18 | 19 | 3 |
| | | Pengalaman teman sebaya | 20,21 | 22 | 3 |
| | | Pengalaman tersirat dari media massa | 23,24 | 25 | 3 |

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Variabel *Psychological well-being* (X₂)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| <i>Psychological well-being</i> | Penerimaan diri | Sikap terhadap diri sendiri | 1,2,3 | 4,5 | 5 |
| | Hubungan positif dengan orang lain | Memiliki hubungan dekat dan hangat dengan orang lain | 6,7,8 | 9,10 | 5 |
| | Otonomi | Mengatur tingkah laku | 11,12 | 13,14,15 | 5 |
| | Penguasaan lingkungan & tujuan hidup | - Menggunakan kesempatan yang ada - Memiliki tujuan dan arah hidup | 16,17 18 | 19,20 | 5 |
| | Pertumbuhan pribadi | Mengembangkan potensi diri | 21,22 | 23,24,25 | 5 |

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|---------------|---------------------------|--|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| Prokrastinasi | <i>Perceived time</i> | Suka menunda pekerjaan | 1—4 | 5,6,7 | 7 |
| | <i>Intention-action</i> | Kesulitan melakukan sesuatu sesuai batas waktu | 8—13 | - | 6 |
| | <i>Emotional distress</i> | Perasaan cemas ketika melakukan prokrastinasi | 14,15,16 | 17,18,19 | 6 |
| | <i>Perceived ability</i> | Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya | 20—23 | 24,25 | 6 |

Instrumen penelitian sebelum dilakukan uji coba penelitian di SMA N 1 Muntitan pada tanggal 21 Januari 2019 terdapat 25 soal setiap variabelnya, sehingga total instrumen dari ketiga variabel penelitian yang digunakan adalah 75 soal. Instrumen kuesioner prokrastinasi berjumlah 14 butir yang bermula 25 butir pernyataan. Melalui uji validitas dan reliabilitas, 11 butir dinyatakan gugur dan 14 butir dinyatakan valid. Instrumen angket minat olahraga berjumlah 15 butir yang bermula 25 butir pernyataan. Melalui uji validitas dan reliabilitas, 10 butir gugur dan 15 butir dinyatakan valid. Instrumen angket *psychological well-being* berjumlah 18 butir bermula 25 butir pernyataan. Melalui uji validitas dan reliabilitas, 7 butir gugur dan 18 butir dinyatakan valid.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan untuk mendukung keperluan penganalisisan penelitian. Peneliti memerlukan sejumlah data yang diperoleh dengan menggunakan teknik sebagai berikut :

- Mengurus surat izin uji coba dan pengambilan data penelitian.
- Pengujian butir soal kuesioner penelitian oleh *expert judgement*.
- Mengurus perizinan penelitian ke Kesbangpol agar dapat dilakukan pengambilan data.

- d. Mengurus perizinan penelitian ke SMA N 1 Muntilan agar dapat dilakukan pengambilan data.
- e. SMA N 1 Muntilan menyetujui untuk pengambilan data oleh peneliti.
- f. Menyebarkan *google form* pada peserta didik.
- g. Menjelaskan cara pengisian kuesioner pada peserta didik.
- h. Pengumpulan data penelitian dilaksanakan selama 3 hari.
- i. Menyebarkan kuesioner penelitian prokrastinasi.
- j. Menyebarkan kuesioner penelitian minat olahraga.
- k. Menyebarkan kuesioner penelitian *psychological well-being*.
- l. Dilakukan analisis data mengenai hubungan prokrastinasi terhadap minat olahraga dan *psychological well-being*.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Expert Judgement

Untuk menguji instrumen penelitian maka digunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli kemudian diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah tersusun.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Syarat pokok suatu instrumen penelitian adalah validitas dan reliabilitas. Validitas adalah suatu derajat ketepatan instrumen (alat ukur), maksudnya apakah instrumen yang digunakan betul-betul tepat untuk mengukur apa yang akan diukur (Arifin, 2011: 245).

1) Validitas

Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Menurut Sugiyono (dalam Riduwan, 2011: 97) menjelaskan bahwa instrumen dikatakan

valid berarti menunjukkan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk mengetahui tingkat validitas dari butir soal, digunakan rumus korelasi *Product Moment* yang dikemukakan oleh Pearson :

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2) - (n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}} \quad (\text{Arikunto, 2010:70})$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien Korelasi
 $\sum x$: Jumlah skor dari variabel X
 $\sum y$: Jumlah skor dari variabel Y
 n : Banyaknya responden

Hasil pengukuran dengan menggunakan rumus tersebut selanjutnya diuji signifikansi, yaitu harga r_{hitung} dikonsultasikan dengan r_{tabel} *Product Moment* dengan kriteria kelayakan sebagai berikut :

“harga $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti valid atau sebaliknya.”

Interpretasi mengenai besarnya koefisien korelasi yang menunjukkan nilai validitas ditunjukkan oleh Tabel berikut (Arikunto, 2010: 75) :

Tabel 4. Kriteria Validitas Soal

| Koefisien Korelasi | Kriteria Validitas |
|--------------------|--------------------|
| 0,81—1,00 | Sangat Tinggi |
| 0,61—0,80 | Tinggi |
| 0,41—0,60 | Cukup |
| 0,21—0,40 | Rendah |
| 0,00—0,20 | Sangat Rendah |

(Arikunto, 2010: 75)

Harga r_{hitung} tersebut kemudian didistribusikan dengan menggunakan uji-t dengan rumus seperti berikut ini :

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad (\text{Sugiyono, 2012:230})$$

t : t_{hitung}
 r : Koefisien korelasi
 n : Banyaknya responden

Uji validitas ini dilakukan pada setiap item soal dengan kriteria pengujian item adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka item soal tersebut dinyatakan valid. Sedangkan apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka item soal tersebut tidak valid.

2) Reliabilitas

Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat konstan memberikan data yang sesuai dengan kenyataan. Reliabilitas suatu tes adalah ketetapan suatu tes apabila diteskan kepada subjek yang sama (Arikunto, 2010: 90).

Reliabilitas tes dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan rumus Kuder-Richardson 21 (K-R.20) :

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{s_t^2 - \sum pq}{s_t^2} \right) \quad (\text{Sugiyono, 2012:359})$$

Keterangan :

- r_i : Reliabilitas tes secara keseluruhan
- p : Proporsi subjek yang menjawab benar
- q : Proporsi subjek yang menjawab salah ($q = 1-p$)
- $\sum pq$: Jumlah perkalian antara p dan q
- $\sum_k pq$: Banyaknya item
- s_t^2 : Varians total

Harga varians total dapat dicari dengan menggunakan rumus :

$$s_t^2 = \frac{x_t^2}{n} \quad (\text{Sugiyono, 2012:361})$$

Dimana :

$$x_t^2 = \sum x_t^2 - \frac{(\sum x_t)^2}{n} \quad (\text{Sugiyono, 2012:361})$$

Keterangan :

- x_t^2 : Varians
- $\sum x_t$: Jumlah skor seluruh responden
- n : Banyaknya responden

Selanjutnya harga r_i dibandingkan dengan r_{tabel} . Apabila $r_i > r_{tabel}$, maka instrumen dinyatakan reliabel. Dan sebaliknya apabila $r_i < r_{tabel}$, instrumen dinyatakan tidak reliabel.

Adapun interpretasi derajat reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh Tabel berikut (Arikunto, 2010: 75) :

Tabel 5. Kriteria Reliabilitas Soal

| Koefisien Korelasi | Kriteria Reliabilitas |
|--------------------|-----------------------|
| 1 | 2 |
| 0,81—1,00 | Sangat Tinggi |
| 0,61—0,80 | Tinggi |
| 0,41—0,60 | Cukup |
| 0,21—0,40 | Rendah |
| 0,00—0,20 | Sangat Rendah |

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menyeleksi, menyederhanakan, memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional sesuai dengan tujuan penelitian, serta mendeskripsikan data hasil penelitian itu dengan menggunakan tabel sebagai alat bantu untuk memudahkan dalam menginterpretasikan. Kemudian data hasil penelitian pada masing-masing tabel tersebut diinterpretasikan (pengambilan makna) dalam bentuk naratif (uraian) dan dilakukan penyimpulan. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu dua variabel independen yang terdiri dari minat olahraga dan *psychological well-being*, serta satu variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik.

1. Pengujian prasyarat analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk menguji apakah data dari tiap-tiap variabel penelitian distribusi normal atau tidak. Untuk mengidentifikasikan data berdistribusi normal adalah dengan melihat nilai *2-tailed significance* yaitu jika masing-masing variabel memiliki nilai lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian berdistribusi normal. Analisis data dapat dilanjutkan apabila data tersebut terdistribusi dengan normal. Untuk menguji normalitas dengan uji kolmogorov-smirnov digunakan formula:

$$KS = 1.36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 \times n_2}}$$

(Sugiyono, 2010:152)

Keterangan:

KS : Harga kolmogorov-smirnov yang dicari
 n_1 : Jumlah sampel yang diobservasi/diperoleh
 n_2 : Jumlah sampel yang diharapkan

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) mempunyai hubungan linier atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, kedua variabel harus diuji dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi 5% yang rumusnya:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} : Harga F garis linier
 Rk_{reg} : Rerata kuadrat regresi
 Rk_{res} : Rerata kuadrat residu (Sutrisno, 2004: 14)

2. Pengujian Hipotesis

a. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua yaitu untuk menguji koefisien antara variabel bebas dengan variabel terikat, rumus yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Interpretasi nilai koefisien korelasi dari hasil perhitungan adalah sebagai berikut.

- 1) Jika nilai koefisien korelasi positif, maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah hubungan yang searah, dengan kata lain meningkatnya variabel bebas maka meningkatnya pula variabel terikat.
- 2) Jika nilai koefisien korelasi negatif, maka ada hubungan berlawanan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dengan kata lain meningkatnya variabel bebas maka diikuti dengan menurunnya variabel terikat.

Nilai r_{hitung} dikonsultasikan dengan r_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya. Apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan. Apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dari nilai r_{tabel} , maka koefisien korelasi yang diuji tidak signifikan. Rumus yang digunakan rumus korelasi *product moment* dari pearson sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2) - (n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}} \quad (\text{Sugiyono, 2012:228})$$

r_{xy} : Koefisien Korelasi
 $\sum x$: Jumlah skor dari variabel X
 $\sum y$: Jumlah skor dari variabel Y
 n : Banyaknya responden

Mengidentifikasi tinggi rendahnya korelasi digunakan kriteria penafsiran pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Interval Koefisien Korelasi

| Interval koefisien | Tingkat hubungan |
|--------------------|------------------|
| 1 | 2 |
| 0,00—0,199 | Sangat rendah |
| 0,200—0,399 | Rendah |
| 0,400—0,599 | Sedang |
| 0,600—0,799 | Kuat |
| 0,800—1,000 | Sangat kuat |

b. Analisis Multivariat

Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis ketiga yaitu mencari koefisien korelasi antara variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikatnya. Melalui analisis ini akan didapatkan harga koefisien determinan (R^2) hubungan antara dua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikatnya. Rumus yang digunakan dalam analisis ini adalah:

1) Mencari persamaan garis regresi

$$Y = a_1 X_1 + a_2 x_2 + k$$

Keterangan:

(Sutrisno, 2004: 18)

Y : variabel terikat (kriterium)
 X₁ : variabel bebas (prediktor 1)
 X₂ : variabel bebas (prediktor 2)
 a₁ : koefisien prediktor 1
 a₂ : koefisien prediktor 2
 k : bilangan konstanta

2) Menguji signifikansi koefisien korelasi

Rumus yang digunakan adalah dengan uji F_{reg} seperti di bawah ini:

$$F_{reg} = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan:

(Sutrisno, 2004: 23)

F_{reg} : Harga R garis regresi
 N : cacah kasus
 m : cacah prediktor
 R^2 : koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor

Derajat kebebasan atau db untuk menguji harga F adalah $N - m - 1$. Selanjutnya harga F_{hitung} dikonsultasikan dengan harga F_{tabel} , apabila harga F_{hitung} lebih besar dari harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, maka hubungan antara prediktor dengan kriterium signifikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA N 1 Muntilan berlokasi di Jalan Ngadiretno Nomor 1 Tamanagung, Muntilan, Kabupaten Magelang. Lokasinya strategis yang tidak jauh dari jalan raya yang dilalui jalur bus kota. Namun, suasananya cukup kondusif nyaman untuk kegiatan belajar mengajar karena lingkungan sekolah yang asri.

SMA Negeri 1 Muntilan memiliki banyak program sekolah yang dikemas dalam Kegiatan Pengembangan Diri di mana kegiatan tersebut bertujuan memberikan kesempatan peserta didik mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, serta minat peserta didik.

2. Data Hasil Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari dua variabel bebas, yaitu minat olahraga (X_1) dan *psychological well-being* (X_2); dan satu variabel terikat yaitu prokrastinasi (Y). Untuk mendeskripsikan dan melihat hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini, maka pada bagian ini akan disajikan deskripsi data dari masing-masing variabel berdasarkan data yang telah diperoleh di lapangan.

a. Minat Olahraga

Variabel ini diukur menggunakan angket yang terdiri dari 15 butir pernyataan yang telah disebar pada siswa kelas XI baik program IPA maupun IPS tahun ajaran 2018/2019. Berdasarkan angket tersebut, terdapat 101 responden yang mengisi dengan capaian skor tertinggi adalah 49 dan skor terendah sebesar 28. Sedangkan untuk rata-rata secara statistik sebesar 39,2772 dengan median 39 dan modus bernilai 38 serta standar deviasi sebesar 4,95403. Untuk menentukan jumlah kelas, digunakan

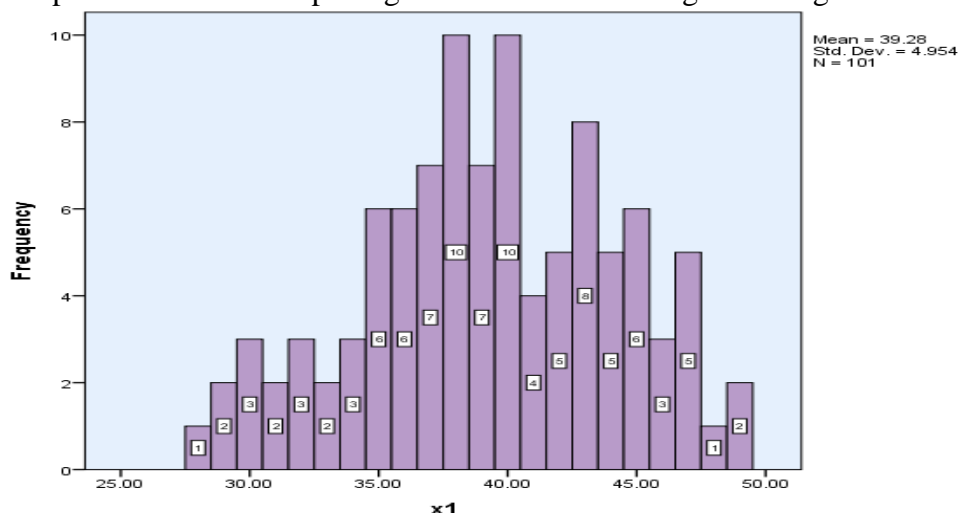
rumus $K = 1 + 3.3\log N$. Nilai N adalah jumlah responden yaitu sebanyak 101 siswa sehingga diperoleh jumlah kelas sebanyak 7 kelas interval dan panjang kelas 3 yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Minat Olahraga

| No. | Interval | Frekuensi | Persentase | Kumulatif |
|--------|----------|-----------|------------|-----------|
| 1. | 28-30 | 6 | 5,941 | 5,941 |
| 2. | 31-33 | 7 | 6,931 | 12,872 |
| 3. | 34-36 | 15 | 14,851 | 27,723 |
| 4. | 37-39 | 24 | 23,762 | 51,485 |
| 5. | 40-42 | 19 | 18,812 | 70,297 |
| 6. | 43-45 | 19 | 18,812 | 89,109 |
| 7. | 46-49 | 11 | 10,891 | 100,00 |
| Jumlah | | 101 | 100,00 | |

Sumber: Data Primer

Hasil distribusi frekuensi data variabel Minat Olahraga siswa yang disajikan pada tabel di atas dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik Minat Olahraga

Identifikasi kategori kecenderungan atau tinggi-rendahnya Minat Olahraga dalam penelitian berdasarkan pada tiga kategori. Berikut perhitungan kategori kecenderungannya.

Tinggi $X > (\text{Mean} + \text{SD})$

Sedang $\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$

Rendah $X < \text{Mean} - \text{SD}$

(Mardapi, 2008:123)

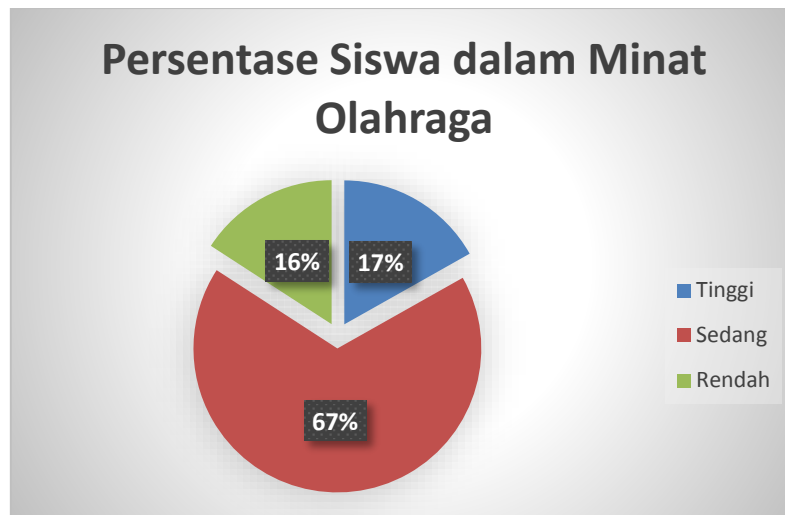
Berdasarkan data tersebut di atas, maka dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 8. Distribusi Kecenderungan Minat Olahraga

| Kategori | Interval Kelas | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------------|-----------|------------|
| Tinggi | >44,234 | 17 | 16,832 |
| Sedang | 34,326 - 44,234 | 68 | 67,327 |
| Rendah | <34,326 | 16 | 15,842 |
| Jumlah | | 101 | 100,00 |

Sumber: Data Primer

Hasil distribusi kecenderungan data variabel Minat Olahraga yang disajikan pada tabel di atas dapat juga digambarkan dengan diagram lingkaran sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram Lingkaran Variabel Minat Olahraga

Hasil di atas menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XI IPA maupun IPS memiliki minat olahraga yang sedang atau bisa dikatakan biasa-biasa saja. Kemudian yang memiliki minat olahraga tinggi sejumlah 17% dari total responden dan ternyata yang memiliki minat olahraga rendah adalah yang paling sedikit yaitu sebanyak 16% saja. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kecenderungan di atas, dapat disimpulkan bahwa minat olahraga siswa kelas XI IPA maupun IPS tahun pendidikan 2018/2019 tergolong cukup dan mengarah ke antusias.

b. *Psychological Well-Being*

Variabel ini diukur menggunakan angket dengan 18 butir pernyataan yang telah disebar pada siswa kelas XI IPA maupun IPS di SMAN 1 Muntilan. Dari data yang telah diperoleh, skor maksimum adalah sebesar 50 sedangkan untuk skor minimumnya adalah 35. Rata-rata secara statistik dari *psychological well-being* sebesar 43,396 dan mediannya adalah 43 dengan modus 45 yang memiliki standar deviasi 3,69886. Untuk menentukan jumlah kelas digunakan rumus $K = 1+3,3\log N$. Didapatkan bahwa kelas yang terbentuk adalah 8 dengan panjang interval di masing-masing kelasnya adalah 2.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Psychological Well-Being*

| No. | Interval | Frekuensi | Persentase | Persentase Kumulatif |
|--------|----------|-----------|------------|----------------------|
| 1. | 35-36 | 3 | 2,970 | 2,970 |
| 2. | 37-38 | 8 | 7,921 | 10,891 |
| 3. | 39-40 | 11 | 10,891 | 21,782 |
| 4. | 41-42 | 19 | 18,812 | 40,594 |
| 5. | 43-44 | 22 | 21,782 | 62,376 |
| 6. | 45-46 | 16 | 15,842 | 78,218 |
| 7. | 47-48 | 11 | 10,891 | 89,109 |
| 8. | 49-50 | 11 | 10,891 | 100,000 |
| Jumlah | | 101 | 100,00 | |

Sumber: Data Primer

Identifikasi kategori kecenderungan atau tinggi-rendahnya Minat Olahraga dalam penelitian berdasarkan pada tiga kategori. Berikut perhitungan kategori kecenderungannya.

Tinggi $X > (\text{Mean} + \text{SD})$

Sedang $\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$

Rendah $X < \text{Mean} - \text{SD}$

(Mardapi, 2008:123)

Berdasarkan data tersebut di atas, maka dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 10. Distribusi Kecenderungan Variabel *Psychological Well-Being*

| Kategori | Interval Kelas | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------------|-----------|------------|
| Tinggi | $>47,095$ | 18 | 17,822 |
| Sedang | $39,697 - 47,095$ | 78 | 77,228 |
| Rendah | $<39,697$ | 15 | 14,851 |
| Jumlah | | 101 | 100,00 |

Sumber: Data Primer

Hasil distribusi kecenderungan data variabel *Psychological well-being* yang disajikan pada tabel di atas dapat juga digambarkan dengan diagram lingkaran sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram Lingkaran Variabel *Psychological Well-Being*

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI memiliki keadaan *psychological well-being* sedang atau cenderung baik dengan jumlah 70%. Sedangkan untuk siswa yang memiliki *psychological well-being* rendah hanya 16% meskipun lebih banyak daripada yang tinggi.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kecenderungan di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* siswa kelas XI IPA maupun IPS tahun pendidikan 2018/2019 tergolong cukup dan mengarah ke baik.

c. Prokrastinasi

Variabel ini diukur menggunakan angket dengan 15 butir pernyataan yang telah disebar pada siswa kelas XI IPA maupun IPS di SMAN 1 Muntilan. Dari data yang telah diperoleh, skor maksimum adalah sebesar 46 sedangkan untuk skor minimumnya adalah 28. Rata-rata secara statistik dari prokrastinasi sebesar 36,4356 dan mediannya adalah 37 dengan modus 38 yang memiliki standar deviasi 4,09247.

Untuk menentukan jumlah kelas digunakan rumus $K = 1 + 3,3 \log N$. Didapatkan

bahwa kelas yang terbentuk adalah 8 dengan panjang interval di masing-masing kelasnya adalah 2. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Variabel Prokrastinasi

| No. | Interval | Frekuensi | Persentase | Persentase Kumulatif |
|--------|----------|-----------|------------|----------------------|
| 1. | 28-30 | 10 | 9,901 | 9,901 |
| 2. | 31-32 | 10 | 9,901 | 19,802 |
| 3. | 33-34 | 10 | 9,901 | 29,703 |
| 4. | 35-36 | 18 | 17,822 | 47,525 |
| 5. | 37-38 | 22 | 21,782 | 69,307 |
| 6. | 39-40 | 16 | 15,842 | 85,149 |
| 7. | 41-43 | 11 | 10,891 | 96,040 |
| 8. | 44-46 | 4 | 3,960 | 100,000 |
| Jumlah | | 101 | 100,00 | |

Sumber: Data Primer

Identifikasi kategori kecenderungan atau tinggi-rendahnya prokrastinasi dalam penelitian berdasarkan pada tiga kategori. Berikut perhitungan kategori kecenderungannya.

$$\begin{array}{ll}
 \text{Tinggi} & X > (\text{Mean} + \text{SD}) \\
 \text{Sedang} & \text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD} \\
 \text{Rendah} & X < \text{Mean} - \text{SD}
 \end{array}
 \quad (\text{Mardapi, 2008:123})$$

Berdasarkan data tersebut di atas, maka dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 12. Distribusi Kecenderungan Variabel Prokrastinasi

| Kategori | Interval Kelas | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------------|-----------|------------|
| Tinggi | >40,528 | 15 | 14,851 |
| Sedang | 32,343 - 40,528 | 66 | 65,347 |
| Rendah | <32,343 | 20 | 19,802 |
| Jumlah | | 101 | 100,00 |

Sumber: Data Primer

Hasil distribusi kecenderungan data variabel *Psychological well-being* yang disajikan pada tabel di atas dapat juga digambarkan dengan diagram lingkaran sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram Lingkaran Variabel Prokrastinasi

Hasil di atas menunjukkan bahwa banyak siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi sedang. Hanya 20% saja siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi rendah. Sedangkan ada 15% siswa yang memiliki prokrastinasi tinggi.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kecenderungan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi siswa kelas XI IPA maupun IPS tahun pendidikan 2018/2019 tergolong cukup dan mengarah ke rendah atau bisa dikatakan masih dalam kondisi wajar.

B. Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti dengan menggunakan grafik atau secara visual, bisa juga dengan uji statistik. Untuk uji normalitas menggunakan grafik, biasanya digunakan boxplot, QQ plot, dan lain sebagainya. Sedangkan, uji statistik normalitas ada berbagai macam mulai dari Kolmogorov Smirnov, Shapiro-Wilk, dan Jarquebera. Berikut hasil uji normalitas dari variabel dependen dan independen dalam penelitian ini.

Tabel 13. Uji Normalitas Variabel Penelitian

| Variabel | p-value | | Keputusan | Kesimpulan |
|---------------------------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | Kolmogorov Smirnov | Shapiro Wilk | | |
| Prokrastinasi | 0,116 | 0,237 | Terima H_0 | Memenuhi asumsi normalitas |
| Minat Olahraga | 0,200 | 0,196 | Terima H_0 | Memenuhi asumsi normalitas |
| <i>Psychological well-being</i> | 0,184 | 0,060 | Terima H_0 | Memenuhi asumsi normalitas |

Sumber: Data Primer

Hasil di atas menunjukkan bahwa seluruh variabel terima H_0 dengan H_0 adalah data mengikuti distribusi normal, sehingga bisa disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas sebagai salah satu prasyarat uji.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen memiliki pengaruh linier terhadap variabel dependennya. Caranya adalah melihat signifikansi pada *deviation from linearity* apabila *p-value* lebih dari α maka variabel independen memiliki pengaruh linier terhadap variabel dependen. Berikut hasil dari uji linieritas dari kedua variabel independen:

Tabel 14. Hasil Uji Linieritas

| Variabel | Db | F hitung | <i>p-value</i> |
|----------|----|----------|----------------|
| X_1 -Y | 20 | 1,130 | 0,338 |
| X_2 -Y | 14 | 1,405 | 0,169 |

Sumber: Data Primer

Hasil uji linieritas dari tabel yang disajikan di atas menunjukkan bahwa dari kedua variabel independen memiliki *p-value* lebih dari α sehingga keputusannya adalah terima H_0 dan kesimpulannya adalah dengan taraf signifikansi 5% variabel minat olahraga memiliki pengaruh linier terhadap prokrastinasi. Begitu juga dengan variabel *psychological well-being* yang memiliki pengaruh linier terhadap prokrastinasi pada taraf signifikansi 5%.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antar variabel independen. Sebuah variabel dianggap bebas dari multikolinieritas apabila memiliki nilai VIF dibawah 10. Hasil uji multikolinieritas yang didapat adalah sebagai berikut.

Tabel 15. Hasil Uji Multikolinieritas

| Variabel | VIF | Kesimpulan |
|---------------------------------|-------|----------------------------------|
| Minat Olahraga | 1,357 | Tidak terdapat multikolinieritas |
| <i>Psychological well-being</i> | 1,357 | Tidak terdapat multikolinieritas |

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada-tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Pengujian hipotesis ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Harga yang diperoleh dari perhitungan statistik dikonsultasikan dengan nilai dalam tabel. Apabila harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau harga F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , maka koefisien dikatakan signifikan dan begitu sebaliknya. Hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan analisis Korelasi *Product Moment* dari Pearson sedangkan hipotesis ketiga menggunakan korelasi berganda. Pada analisis korelasi ini, telah diajukan dua hipotesis yaitu prokrastinasi memiliki hubungan negatif dengan minat olahraga dan juga *psychological well-being*.

a. Uji hipotesis pertama

Uji hipotesis pertama didapatkan nilai koefisien korelasi prokrastinasi terhadap minat olahraga sebesar -0,554. Hal tersebut berarti hubungan antara prokrastinasi dengan minat olahraga memiliki arah negatif dan dengan $\alpha = 5\%$, didapatkan $p\text{-value} < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan minat olahraga.

b. Uji hipotesis kedua

Uji hipotesis kedua didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,311. Dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan *psychological well-being* dengan arah negatif. Kesimpulan tersebut didasarkan pada perbandingan antara koefisien korelasi dengan r_{tabel} yang mana koefisien korelasi lebih besar sehingga dianggap signifikan.

Tabel 16. Signifikansi Variabel Penelitian

| Variabel | r_{hitung} | r_{tabel} | Keterangan |
|----------|---------------------|--------------------|----------------------|
| Y - X1 | -0,554 | 0,1646 | Negatif - Signifikan |
| Y - X2 | -0,311 | 0,1646 | Negatif - Signifikan |

Sumber: Data Primer

c. Uji hipotesis ketiga

Pada hipotesis ketiga dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara Minat Olahraga dan *Psychological well-being* terhadap Prokrastinasi siswa kelas XI SMAN 1 Muntian tahun ajaran 2018/2019. Pengujian hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi berganda. Berikut hasilnya:

Tabel 17. Hasil Uji Regresi Ganda

| Model | Koefisien |
|---------------------------------|-----------|
| Minat Olahraga | -0,441 |
| <i>Psychological well-being</i> | -0,041 |
| Konstanta | 55,567 |
| R | 0,554 |
| r^2 | 0,307 |
| Adjusted r^2 | 0,293 |

Sumber: Data Primer

Persamaan garis regresi yang terbentuk adalah sebagai berikut.

$$Y = 55,567 - 0,441X_1 - 0,041X_2$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi X_1 sebesar -0,441 yang artinya apabila Minat Olahraga (X_1) naik 1 poin maka perilaku prokrastinasi (Y) akan turun 0,441 poin dengan asumsi bahwa X_2 konstan.

Koefisien regresi X_2 sebesar -0,041 artinya apabila *Psychological well-being* naik 1 poin maka penurunan perilaku Prokrastinasi sebesar 0,041 dengan asumsi bahwa X_1

konstan. Namun, variabel ini tidak signifikan di dalam model persamaan dan dilihat dari interpretasi persamaan juga memiliki *slope* yang sangat kecil sehingga tidak terlalu berpengaruh signifikan terhadap variabel dependennya.

Hasil lain dari analisis regresi yaitu berupa koefisien determinasi (r^2) dan juga *adjusted r square*. Kedua nilai ini menunjukkan seberapa besar variabel independen dapat menjelaskan keragaman variabel dependent. Dalam penelitian ini, didapatkan koefisien determinasi sebesar 0,307 yang artinya 30,7% keragaman perilaku prokrastinasi dapat dijelaskan oleh variabel minat olahraga dan variabel *psychological well-being* sedangkan 69,3% lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Nilai *adjusted r square* adalah nilai yang menunjukkan seberapa besar variabel independen dapat menjelaskan keragaman variabel dependen dengan mempertimbangkan seluruh variabel yang mungkin dimasukkan dalam penelitian. Dari hasil yang didapat, nilai *adjusted r square* sebesar 0,293 yang artinya 29,3% keragaman variabel perilaku prokrastinasi dapat dijelaskan oleh variabel minat olahraga dan *psychological well-being* dengan mempertimbangkan variabel lain yang memungkinkan dimasukkan dalam penelitian ini.

Dalam analisis regresi, selain terdapat uji parsial terdapat juga uji simultan untuk melihat apakah variabel independent mempengaruhi variabel dependen secara bersama-sama. Dari hasil yang didapat, nilai F_{hitung} adalah sebesar 21,748. Dengan taraf signifikansi 5%, dapat disimpulkan bahwa minat olahraga dan *psychological well-being* mempengaruhi perilaku prokrastinasi secara bersama-sama (simultan).

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan Minat Olahraga dan *Psychological well-being* terhadap Prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMAN 1 Muntilan. Berdasarkan data yang dianalisis, maka hasil pembahasannya sebagai berikut:

1. Minat Olahraga

Terdapat hubungan Minat Olahraga dengan Prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMAN 1 Muntilan. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif antara minat olahraga dengan prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMAN 1 Muntilan tahun ajaran 2018/2019. Melalui analisis korelasi *Product Moment* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar -0,554 sedangkan nilai untuk r_{tabel} adalah 0,1646 dengan $N = 101$ pada taraf signifikansi 5%. Jadi, nilai dari r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} sehingga hubungannya negatif dan signifikan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi minat olahraga maka semakin rendah perilaku prokrastinasi.

Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara minat olahraga dengan prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan. Hal ini berkaitan dengan kajian teori yang menjelaskan bahwa menurut Slameto (2010: 180) minat adalah suatu rasa suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat dapat diekspresikan melalui perhatian yang lebih besar dan terfokus terhadap objek sehingga mengurangi tingkat prokrastinasi. Penelitian ini sudah membuktikan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara minat olahraga dengan prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan.

2. *Psychological well-being*

Terdapat hubungan *Psychological well-being* dengan Prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMAN 1 Muntilan tahun ajaran 2018/2019. Hasil penelitian untuk hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Psychological well-being* dan Prokrastinasi. Hal ini didapatkan dari analisis korelasi *Product Moment* yang menyatakan bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu -0,311 berbanding 0,1646. Dapat disimpulkan juga bahwa apabila *Psychological well-being* tinggi maka perilaku prokrastinasi akan rendah.

Psychological well-being adalah kesejahteraan individu yang memiliki tujuan dalam hidupnya, menyadari potensi-potensi yang dimiliki, memiliki kualitas hubungan dengan orang lain, dan sejauh mana seseorang itu merasa bertanggung jawab dalam hidupnya sendiri (Ryff & Keyes, 1995: 725). *Psychological well-being* erat kaitannya dengan prokrastinasi, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* peserta didik maka semakin rendah peserta didik menunjukkan perilaku prokrastinasi. *Psychological well-being* memiliki makna penting agar peserta didik secara psikologis merasa bahagia dan senang dalam pembelajaran sehingga perilaku untuk selalu menunda mengerjakan tugas akan semakin rendah dan proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan efisien.

3. Prokrastinasi

Terdapat hubungan Minat Olahraga dan *Psychological Well-Being* terhadap Prokrastinasi Peserta Didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan. Hasil penelitian untuk hipotesis ketiga bertujuan untuk mengetahui signifikansi korelasi antara Minat Olahraga (X_1) dan *Psychological Well-Being* (X_2) secara bersama-sama dengan Prokrastinasi (Y). Pengujian hipotesis ketiga ini menggunakan uji F. Harga F_{hitung} berdasarkan hasil analisis Minat Olahraga (X_1) naik 1 poin maka perilaku prokrastinasi (Y) akan turun 0,441 poin dengan asumsi bahwa X_2 konstan. Koefisien regresi X_2 sebesar -0,041 artinya apabila *Psychological well-being* naik 1 poin maka penurunan perilaku Prokrastinasi sebesar 0,041 dengan asumsi bahwa X_1 konstan. Namun, variabel ini tidak signifikan di dalam model persamaan dan dilihat dari interpretasi persamaan juga memiliki *slope* yang sangat kecil sehingga tidak terlalu berpengaruh signifikan terhadap variabel dependennya.

Menurut pernyataan Yong (2010: 63), prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran irasional. Banyak peserta didik yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan tetapi mereka tidak

memiliki motivasi untuk memulai. Semakin tinggi minat olahraga dan *psychological well-being* maka perilaku prokrastinasi peserta didik mengalami penurunan, maka semakin tinggi pula penguasaan pengetahuan peserta didik, tercapainya efisiensi waktu pembelajaran, serta proses pembelajaran berjalan dengan lancar. Pada penjelasan hipotesis pertama terdapat hubungan negatif dan signifikan antara minat olahraga dengan prokrastinasi. Pada hipotesis kedua menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor minat yang tinggi sehingga dapat memperoleh hubungan yang negatif dan signifikan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil analisis data tentang “Hubungan Prokrastinasi terhadap Minat Olahraga dan *Psychological Well Being* Peserta Didik di SMA N 1 Muntilan” yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan Minat Olahraga dengan Prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMAN 1 Muntilan tahun ajaran 2018/2019. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara minat olahraga dengan prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMAN 1 Muntilan tahun ajaran 2018/2019.
2. Terdapat Hubungan *Psychological well-being* dengan Prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan tahun ajaran 2018/2019. Hasil penelitian untuk hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Psychological well-being* dan Prokrastinasi.
3. Terdapat Hubungan Minat Olahraga dan *Psychological Well-Being* terhadap Prokrastinasi Peserta Didik kelas XI di SMA N 1 Muntilan tahun ajaran 2018/2019. Hasil penelitian untuk hipotesis ketiga bertujuan untuk mengetahui signifikansi korelasi antara Minat Olahraga dan *Psychological Well-Being* secara bersama-sama dengan Prokrastinasi.

B. Implikasi

1. Prokrastinasi merupakan perilaku suka menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan terhadap minat olahraga peserta didik. Hal ini mengandung implikasi agar kedepannya pihak sekolah bisa mengambil kebijakan

untuk mengurangi tingkat prokrastinasi dan meningkatkan minat olahraga peserta didik.

2. Minat olahraga merupakan suatu rasa suka atau ketertarikan terhadap suatu kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat olahraga mempunyai hubungan terhadap *psychological well-being*. Hal ini mengandung implikasi agar kedepannya pihak sekolah terutama guru Pendidikan Jasmani bisa menggunakan metode pembelajaran yang membuat peserta didik merasa senang sehingga peserta didik akan berminat mengikuti proses pembelajaran dan membuat peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi.
3. *Psychological well-being* merupakan kesejahteraan psikologis peserta didik dalam mengikuti aktivitas olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* mempunyai hubungan terhadap prokrastinasi. Hal ini mengandung implikasi agar kedepannya pihak sekolah terutama guru Pendidikan Jasmani bisa memberikan dorongan semangat agar *psychological well-being* peserta didik tetap terjaga sehingga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi semakin rendah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian yang dilakukan. Adapun keterbatasan tersebut antara lain:

1. Metode yang bisa digunakan pada penelitian ini lebih kompleks seperti analisis regresi, *path analysis* maupun *structural equation model* sehingga hasil yang didapat lebih rinci dan dapat digunakan dalam mengambil kebijakan yang lebih spesifik.
2. Penelitian ini seharusnya bisa lebih *expert* lagi serta adanya penambahan variabel penjelas dari yang sudah ada.

D. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

- a. Guru di SMA Negeri 1 Muntitan sebaiknya menambah wawasan pentingnya menangani prokrastinasi akademik, minat olahraga, dan *psychological well-being* guna memperlancar proses pembelajaran agar tercapainya tujuan pendidikan nasional.
- b. SMA Negeri 1 Muntitan diharapkan dapat mengambil kebijakan dalam mengatasi prokrastinasi akademik serta meningkatkan minat olahraga dan *psychological well-being* peserta didik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Variabel yang digunakan untuk penelitian ini sangat sedikit, yaitu hanya tiga variabel, oleh sebab itu pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lainnya yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Sehingga dapat memberikan gambaran lebih luas mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik selain minat olahraga dan *psychological well-being*.
- b. Variabel Prokrastinasi, Minat Olahraga, dan *Psychological Well-Being* yang digunakan oleh peneliti masih terbatas dan pernyataannya masih kurang memadai, oleh sebab itu pada penelitian selanjutnya dapat menambah dan memperbaiki pernyataan-pernyataan yang ada dalam penelitian ini.
- c. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu sekolah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak jumlah sampel yang

digunakan, sehingga akan mendekati gambaran hasil yang mendekati kondisi yang sebenarnya.

- d. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan metode penelitian dan jenis sekolah lain sebagai objek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alika, Malia. (2008). *Psychological well-being. Ditinjau dari penelitian Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa Muda yang menjadi Istri Kedua*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Andriyanto, Tedy. (2016). Minat siswa kelas IV dan V dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD N Sendangharjo Sleman. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burka & Yuen. (1983). *Why Do It*. New York: Perseus Books Group.
- Beheshtifar, M., Hoseinifar & Moghadam, "Effect Procrastination on Work-Related Stress". *European Journal of Economics, Finances and Administrative Sciences*. Issue 38 (2011).
- Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2 (1), 2013.
- Engger. 2015. *Adaptasi Ryff Psychological Well-Being Scale dalam Konteks Indonesia* [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ferrari, J. R., Johnson J. L., & Mc Cown W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hariati, Kasi. 2015. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Role Playing* terhadap Perubahan Prokrastinasi pada Siswa Kelas X SMK Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2014/2015 [skripsi]. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Hurlock, Elizabeth, B. 2011. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Kartadinata, I, & Sia, T., "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 2008, Hal.110.
- Komarudin, "Upaya Guru Pendidikan Jasmani", *Anima, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1),37-40, 2004.
- Kurniawan, Andri. (2017). Hubungan Belajar Sejarah dengan Prokrastinasi Akademik pada Mata Pelajaran Sejarah Siswa Kelas XI SMA N 1 Ngimbang. *e-Jurnal Pendidikan Sejarah*, 5(1), 1-10.
- Lubis, Mayang Sari. 2018. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. 1988. *The procrastination of everyday life. Journal of Research in Personality*, 22, 197–212.

- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N., 2016. *Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa*. Seminar Asean 2nd *Psychology & Humanity* pada *Psychology Forum UMM*, 19-20 Februari 2016.
- Ryan & Deci. (2001). "On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic And Eudamonic Well-Being". *Journal of Clinical and Social Sciences in Psychology*. 52 : 141-166.
- Ryff & Keyes. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality And Social Psychology*. 69 (4). 719-727.
- Sarirah, T., "Prokrastinasi dan Kesejahteraan Psikologis", *Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* (<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM> p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181 diakses pada tanggal 9 Desember 2018).
- Solomon, Laura J. dan Rothblum, Esther D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, *Journal of Counseling Psychology*, volume 31 nomor 4, 1984, hlm. 504-510.
- Subekti, T., Minat Siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Edisi Khusus*, 2005, hlm 109-110.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah, Edwin A. dan Tjunding, Sia. 2007. Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22 (4), 352-374.
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan *self-control* pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.



Lampiran 1. Kuesioner Uji Coba Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

MINAT OLAAHRAGA

| PENGENALAN | | |
|------------|---------------|------------------------------|
| 1. | NAMA | |
| 2. | KELAS | |
| 3. | NO ABSEN | |
| 4. | JENIS KELAMIN | 1. LAKI-LAKI 2. PEREMPUAN |

Cara pengisian kuesioner adalah dengan mencentang (✓) salah satu kolom yang tersedia sesuai pendapat Anda mengenai pernyataan yang ada. Adapun kolom yang tersedia berupa pilihan antara sangat tidak setuju (STS) sampai dengan sangat setuju (SS). Bacalah dengan cermat masing-masing pernyataan yang ada sehingga jawaban Anda tidak keliru.

| MINAT OLAAHRAGA | | | | | |
|-----------------|---|---------|---|----|-----|
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Sebelum mengerjakan tugas, saya mengumpulkan informasi yang diperlukan sampai lengkap. | | | | |
| 2. | Saya merasa senang mengikuti pelajaran Penjas. | | | | |
| 3. | Saya selalu berusaha mencatat materi pelajaran yang disampaikan. | | | | |
| 4. | Saya kurang tertarik untuk mencari informasi seputar olahraga.* | | | | |
| 5. | Saya kurang senang pada salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah, sehingga saya kurang bersemangat mengikuti pelajaran Penjas.* | | | | |
| 6. | Saya selalu mempersiapkan diri untuk pelajaran Penjas esok hari. | | | | |
| 7. | Saya selalu berusaha mengulas atau mencari tahu materi yang telah dipelajari hari ini. | | | | |
| 8. | Saya kurang senang untuk melakukan aktivitas fisik, walaupun aktivitas fisik membuat badan sehat dan bugar.* | | | | |

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|-----|---|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 9. | Saya bosan dengan materi olahraga yang telah diajarkan di sekolah.* | | | | |
| 10. | Saya kurang senang dengan materi Penjas yang melibatkan banyak aktivitas fisik karena membuat badan berkeringat.* | | | | |
| 11. | Saya tertarik pada salah satu cabang olahraga karena guru saya mengetahui bahwa saya pernah mengikuti lomba. | | | | |
| 12. | Saya tertarik untuk melakukan aktivitas fisik setelah merasakan manfaatnya secara langsung (badan menjadi sehat dan bugar). | | | | |
| 13. | Jika gagal saat praktik olahraga, saya tidak mencobanya lagi walaupun nilai Penjas saya jelek.* | | | | |
| 14. | Orang tua memberikan izin untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga. | | | | |
| 15. | Orang tua merespon dengan baik ketika saya bercerita tentang cabang olahraga yang saya pelajari pada hari ini. | | | | |
| 16. | Orang tua memberikan larangan khusus pada aktivitas fisik yang saya lakukan di sekolah.* | | | | |
| 17. | Saya selalu berusaha untuk menjawab pertanyaan yang guru berikan. | | | | |
| 18. | Saya selalu antusias dalam mengikuti pelajaran Penjas karena guru dalam menyampaikan materi menyenangkan. | | | | |
| 19. | Saya sering susah berkonsentrasi pada penjelasan yang diberikan guru.* | | | | |
| 20. | Saya senang melakukan aktivitas fisik bersama teman. | | | | |
| 21. | Saya lebih senang dalam cabang olahraga beregu. | | | | |
| 22. | Saya tidak pernah menghabiskan waktu bersama teman untuk berolahraga.* | | | | |
| 23. | Saya menjadi menyukai olahraga karena melihat atlet berprestasi dari media massa (televisi, youtube, majalah, dll). | | | | |

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 24. | Saya menjadi tertarik untuk mencoba salah satu cabang olahraga baru yang tidak dipelajari di sekolah, namun ditampilkan di media massa. Misalnya, panjat tebing, balap sepeda, sepatu roda, dll. | | | | |
| 25. | Saya menjadi tidak tertarik pada olahraga setelah melihat berita tentang banyaknya kecurangan yang dipaparkan oleh media massa, sehingga membuat saya malas mengikuti pelajaran Penjas.* | | | | |

KUESIONER PENELITIAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

| PSYCHOLOGICAL WELL-BEING | | | | | |
|--------------------------|--|---------|---|----|-----|
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya selalu menerima keadaan diri saya. | | | | |
| 2. | Saya merasa puas terhadap diri saya. | | | | |
| 3. | Saya menyelesaikan masalah dengan kepala dingin. | | | | |
| 4. | Saya sering merasa sulit mengerjakan sesuatu karena ketidakmampuan diri saya.* | | | | |
| 5. | Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani.* | | | | |
| 6. | Saya memiliki banyak teman yang selalu ada untuk saya. | | | | |
| 7. | Saya selalu menaruh kepercayaan penuh terhadap orang lain yang saya anggap pantas. | | | | |
| 8. | Membantu orang lain yang sedang dalam masalah adalah kebiasaan saya. | | | | |
| 9. | Saya merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan terhadap orang lain.* | | | | |
| 10. | Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.* | | | | |
| 11. | Saya yakin dapat menghadapi tekanan sosial yang ada. | | | | |
| 12. | Saya mengetahui apa yang saya lakukan dan dapat mengaturnya. | | | | |
| 13. | Saya selalu meminta pendapat orang lain dalam membuat keputusan.* | | | | |
| 14. | Saya sangat berharap pada penilaian orang lain.* | | | | |

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 15. | Saya selalu membiarkan diri saya untuk mudah terhasut.* | | | | |
| 16. | Saya selalu berusaha menggunakan kesempatan yang ada secara efektif. | | | | |
| 17. | Saya berusaha menciptakan target-target dan bahan pertimbangan pemikiran yang sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian saya | | | | |
| 18. | Saya memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas. | | | | |
| 19. | Saya belum memiliki cita-cita yang jelas.* | | | | |
| 20. | Saya tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu.* | | | | |
| 21. | Saya selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. | | | | |
| 22. | Saya selalu berusaha untuk terbuka terhadap hal-hal baru dalam hidup saya. | | | | |
| 23. | Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.* | | | | |
| 24. | Saya tidak merasakan adanya kemajuan dan potensi diri dari waktu ke waktu.* | | | | |
| 25. | Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki.* | | | | |

KUESIONER PENELITIAN

PROKRASTINASI

| PROKRASTINASI | | | | | |
|---------------|---|---------|---|----|-----|
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya sering gagal menepati <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan. | | | | |
| 2. | Saya sering menunda tugas yang diberikan oleh guru. | | | | |
| 3. | Setiap hari saya bebas beraktivitas tanpa jadwal kegiatan. | | | | |
| 4. | Saya sering mengerjakan tugas sampai tengah malam. | | | | |
| 5. | Saya mengerjakan tugas yang mudah dulu sebelum mengerjakan tugas yang sulit.* | | | | |
| 6. | Saya akan meminta maaf kepada guru apabila saya terlambat mengumpulkan tugas.* | | | | |
| 7. | Setiap malam saya tidur dengan teratur.* | | | | |
| 8. | Adanya perbedaan waktu antara rencana dan realisasi dalam mengerjakan tugas. | | | | |
| 9. | Saya sering melanggar jadwal kegiatan yang sudah saya buat. | | | | |
| 10. | Saat di dalam kelas, saya lebih sering memperhatikan <i>handphone</i> daripada penjelasan guru. | | | | |
| 11. | Motivasi belajar saya menurun ketika badan saya capek. | | | | |
| 12. | Saya rasa semua pekerjaan yang saya lakukan tidak pernah berhasil dengan baik. | | | | |

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 13. | Saya sering kesulitan untuk mengerjakan tugas yang diberi batas waktu. | | | | |
| 14. | Saya sulit konsentrasi dalam mengerjakan tugas jika ada suara berisik. | | | | |
| 15. | Saya sering cemas ketika menunda tugas yang diberikan oleh guru. | | | | |
| 16. | Saya terkadang merasa tenang saja ketika menunda tugas karena masih ada banyak waktu. | | | | |
| 17. | Jika saya belajar dengan sungguh-sungguh, saya pasti bisa menyelesaikan semua soal ujian.* | | | | |
| 18. | Orang tua selalu mengingatkan saya untuk belajar dan mengerjakan tugas.* | | | | |
| 19. | Mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi hanya membuang waktu kita.* | | | | |
| 20. | Saya sering merasa kesulitan menyelesaikan tugas karena kemampuan saya terbatas. | | | | |
| 21. | Saya sering merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas yang diberikan. | | | | |
| 22. | Saya memiliki banyak kekurangan yang menghambat saya untuk bisa menjadi siswa yang berprestasi. | | | | |
| 23. | Saya pasif di kelas karena saya termasuk individ yang pendiam dan pemalu. | | | | |
| 24. | Saya terlalu sibuk untuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing (rekreasi, jalan-jalan, dll).* | | | | |
| 25. | Setiap hari saya beraktivitas sesuai dengan keinginan saya.* | | | | |

Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Berikut adalah hasil pengujian validitas dari butir-butir item pada kuesioner

1. Variabel Minat Olahraga

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R Tabel | Keterangan |
|-----|--|----------|-------|---------|-------------|
| 1. | Sebelum mengerjakan tugas, saya mengumpulkan informasi yang diperlukan sampai lengkap. | 0,658 | 0,000 | 0,361 | Valid |
| 2. | Saya merasa senang mengikuti pelajaran Penjas. | -0,290 | 0,121 | | Tidak Valid |
| 3. | Saya selalu berusaha mengulas atau mencari tahu materi yang telah dipelajari hari ini. | 0,246 | 0,190 | | Tidak Valid |
| 4. | Saya kurang tertarik untuk mencari informasi seputar olahraga. | 0,476 | 0,008 | | Valid |
| 5. | Saya kurang senang pada salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah, sehingga saya kurang bersemangat mengikuti pelajaran Penjas. | 0,372 | 0,043 | | Valid |
| 6. | Saya selalu mempersiapkan diri untuk pelajaran Penjas esok hari. | 0,402 | 0,028 | | Valid |
| 7. | Saya selalu berusaha mengulas atau mencari tahu materi yang telah dipelajari hari ini. | 0,428 | 0,018 | | Valid |
| 8. | Saya kurang senang untuk melakukan aktivitas fisik, walaupun aktivitas fisik membuat badan sehat dan bugar. | 0,548 | 0,002 | | Valid |
| 9. | Saya bosan dengan materi olahraga yang telah diajarkan di sekolah. | 0,530 | 0,003 | | Valid |
| 10. | Saya kurang senang dengan materi Penjas yang melibatkan banyak aktivitas fisik karena membuat badan berkeringat. | 0,329 | 0,076 | | Tidak Valid |

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R Tabel | Keterangan |
|-----|---|----------|-------|---------|-------------|
| 11. | Saya tertarik pada salah satu cabang olahraga karena guru saya mengetahui bahwa saya pernah mengikuti lomba. | -0,061 | 0,747 | 0,361 | Tidak Valid |
| 12. | Saya tertarik untuk melakukan aktivitas fisik setelah merasakan manfaatnya secara langsung (badan menjadi sehat dan bugar). | 0,077 | 0,686 | | Tidak Valid |
| 13. | Jika gagal saat praktik olahraga, saya tidak mencobanya lagi walaupun nilai Penjas saya jelek. | 0,302 | 0,090 | | Tidak Valid |
| 14. | Orang tua memberikan izin untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga. | 0,672 | 0,000 | | Valid |
| 15. | Orang tua merespon dengan baik ketika saya bercerita tentang cabang olahraga yang saya pelajari pada hari ini. | 0,220 | 0,242 | | Tidak Valid |
| 16. | Orang tua memberikan larangan khusus pada aktivitas fisik yang saya lakukan di sekolah. | 0,614 | 0,000 | | Valid |
| 17. | Saya selalu berusaha untuk menjawab pertanyaan yang guru berikan. | 0,521 | 0,003 | | Valid |
| 18. | Saya selalu antusias dalam mengikuti pelajaran Penjas karena guru dalam menyampaikan materi menyenangkan. | 0,560 | 0,001 | | Valid |
| 19. | Saya sering susah berkonsentrasi pada penjelasan yang diberikan guru. | 0,528 | 0,003 | | Valid |
| 20. | Saya senang melakukan aktivitas fisik bersama teman. | 0,548 | 0,002 | | Valid |

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R tabel | Keterangan |
|-----|---|----------|-------|---------|-------------|
| 21. | Saya lebih senang dalam cabang olahraga beregu. | -0,230 | 0,222 | 0,361 | Tidak Valid |
| 22. | Saya tidak pernah menghabiskan waktu bersama teman untuk berolahraga. | 0,234 | 0,213 | | Tidak Valid |
| 23. | Saya menjadi menyukai olahraga karena melihat atlet berprestasi dari media massa (televisi, youtube, majalah, dll). | 0,489 | 0,006 | | Valid |
| 24. | Saya menjadi tertarik untuk mencoba salah satu cabang olahraga baru yang tidak dipelajari di sekolah namun ditampilkan di media massa. Misalnya, panjat tebing, balap sepeda, sepatu roda, dll. | 0,187 | 0,433 | | Tidak Valid |
| 25. | Saya menjadi tidak tertarik pada olahraga setelah melihat berita tentang banyaknya kecurangan yang dipaparkan oleh media massa, sehingga membuat saya malas mengikuti pelajaran Penjas. | 0,560 | 0,001 | | Valid |

Hasil uji reliabilitas variabel Minat Olahraga

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,808 | 15 |

Dari hasil Cronbach's Alpha yang didapat yaitu sebesar 0,808 maka kuesioner dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

2. Variabel *Psychological Well-Being*

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R Tabel | Keterangan |
|-----|--|----------|-------|---------|-------------|
| 1. | Saya selalu menerima keadaan diri saya. | 0,598 | 0,000 | 0,361 | Valid |
| 2. | Saya merasa puas terhadap diri saya. | 0,402 | 0,027 | | Valid |
| 3. | Saya menyelesaikan masalah dengan kepala dingin. | 0,346 | 0,061 | | Tidak Valid |
| 4. | Saya sering merasa sulit mengerjakan sesuatu karena ketidakmampuan diri saya. | 0,138 | 0,467 | | Tidak Valid |
| 5. | Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani. | 0,489 | 0,006 | | Valid |
| 6. | Saya memiliki banyak teman yang selalu ada untuk saya. | 0,337 | 0,069 | | Tidak Valid |
| 7. | Saya selalu menaruh kepercayaan penuh terhadap orang lain yang saya anggap pantas. | 0,222 | 0,239 | | Tidak Valid |
| 8. | Membantu orang lain yang sedang dalam masalah adalah kebiasaan saya. | 0,539 | 0,002 | | Valid |
| 9. | Saya merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan terhadap orang lain. | 0,417 | 0,022 | | Valid |
| 10. | Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain. | 0,576 | 0,001 | | Valid |
| 11. | Saya yakin dapat menghadapi tekanan sosial yang ada. | 0,430 | 0,018 | | Valid |
| 12. | Saya mengetahui apa yang saya lakukan dan dapat mengaturnya. | 0,363 | 0,049 | | Valid |

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R Tabel | Keterangan |
|-----|--|----------|-------|---------|-------------|
| 13. | Saya selalu meminta pendapat orang lain dalam membuat keputusan. | -0,137 | 0,471 | 0,361 | Tidak Valid |
| 14. | Saya sangat berharap pada penilaian orang lain. | 0,064 | 0,735 | | Tidak Valid |
| 15. | Saya selalu membiarkan diri saya untuk mudah terhasut. | 0,505 | 0,004 | | Valid |
| 16. | Saya selalu berusaha menggunakan kesempatan yang ada secara efektif. | 0,590 | 0,001 | | Valid |
| 17. | Saya berusaha menciptakan target-target dan bahan pertimbangan pemikiran yang sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian saya | 0,516 | 0,004 | | Valid |
| 18. | Saya memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas. | 0,647 | 0,000 | | Valid |
| 19. | Saya belum memiliki cita-cita yang jelas. | 0,482 | 0,007 | | Valid |
| 20. | Saya tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu. | 0,462 | 0,010 | | Valid |
| 21. | Saya selalu berusaha untuk terbuka terhadap hal-hal baru dalam hidup saya. | 0,657 | 0,000 | | Valid |
| 22. | Saya selalu berusaha untuk terbuka terhadap hal-hal baru dalam hidup saya. | 0,259 | 0,166 | | Tidak Valid |
| 23. | Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru. | 0,612 | 0,000 | | Valid |
| 24. | Saya tidak merasakan adanya kemajuan dan potensi diri dari waktu ke waktu. | 0,378 | 0,039 | | Valid |
| 25. | Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki. | 0,617 | 0,000 | | Valid |

Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,815 | 18 |

Dari output diatas didapatkan bahwa nilai dari Cronbach's Alpha sebesar 0,815 yang berarti kuesioner tersebut reliabel dan dapat digunakan.

3. Variabel Prokrastinasi

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R Tabel | Keterangan |
|----|---|----------|-------|---------|-------------|
| 1. | Saya sering gagal menepati <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan. | 0,467 | 0,009 | 0,361 | Valid |
| 2. | Saya sering menunda tugas yang diberikan oleh guru. | 0,729 | 0,000 | | Valid |
| 3. | Setiap hari saya bebas beraktivitas tanpa jadwal kegiatan. | 0,189 | 0,317 | | Tidak Valid |
| 4. | Saya sering mengerjakan tugas sampai tengah malam. | 0,192 | 0,310 | | Tidak Valid |
| 5. | Saya mengerjakan tugas yang mudah dulu sebelum mengerjakan tugas yang sulit. | -0,038 | 0,843 | | Tidak Valid |
| 6. | Saya akan meminta maaf kepada guru apabila saya terlambat mengumpulkan tugas. | 0,224 | 0,235 | | Tidak Valid |
| 7. | Setiap malam saya tidur dengan teratur. | 0,441 | 0,015 | | Valid |
| 8. | Adanya perbedaan waktu antara rencana dan realisasi dalam mengerjakan tugas. | 0,324 | 0,080 | | Tidak Valid |

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R Tabel | Keterangan |
|-----|---|----------|-------|---------|-------------|
| 9. | Saya sering melanggar jadwal kegiatan yang sudah saya buat. | 0,238 | 0,206 | | Tidak Valid |
| 10. | Saat di dalam kelas, saya lebih sering memperhatikan <i>handphone</i> daripada penjelasan guru. | 0,688 | 0,000 | | Valid |
| 11. | Motivasi belajar saya menurun ketika badan saya capek. | 0,458 | 0,011 | | Valid |
| 12. | Saya rasa semua pekerjaan yang saya lakukan tidak pernah berhasil dengan baik. | 0,729 | 0,000 | | Valid |
| 13. | Saya sering kesulitan untuk mengerjakan tugas yang diberi batas waktu. | 0,469 | 0,009 | | Valid |
| 14. | Saya sulit konsentrasi dalam mengerjakan tugas jika ada suara berisik. | 0,437 | 0,016 | | Valid |
| 15. | Saya sering merasa cemas ketika menunda tugas yang diberikan oleh guru. | 0,132 | 0,486 | | Tidak Valid |
| 16. | Saya terkadang merasa tenang saja ketika menunda tugas karena masih ada banyak waktu. | 0,541 | 0,002 | | Valid |
| 17. | Jika saya belajar dengan sungguh-sungguh, saya pasti bisa menyelesaikan semua soal ujian. | 0,295 | 0,113 | | Tidak Valid |
| 18. | Orang tua selalu mengingatkan saya untuk belajar dan mengerjakan tugas. | 0,111 | 0,558 | | Tidak Valid |
| 19. | Mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi hanya membuang waktu kita. | 0,099 | 0,601 | | Tidak Valid |

| No | Butir Pertanyaan | Korelasi | Sig | R Tabel | Keterangan |
|-----|---|----------|-------|---------|-------------|
| 20. | Saya sering merasa kesulitan menyelesaikan tugas karena kemampuan saya terbatas. | 0,402 | 0,027 | | Valid |
| 21. | Saya sering merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas yang diberikan. | 0,393 | 0,032 | | Valid |
| 22. | Saya memiliki banyak kekurangan yang menghambat saya untuk bisa menjadi siswa yang berprestasi. | 0,533 | 0,002 | | Valid |
| 23. | Saya pasif di kelas karena saya termasuk individ yang pendiam dan pemalu. | 0,493 | 0,006 | | Valid |
| 24. | Saya terlalu sibuk untuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing (rekreasi, jalan-jalan, dll). | 0,381 | 0,038 | | Valid |
| 25. | Setiap hari saya beraktivitas sesuai dengan keinginan saya. | 0,218 | 0,248 | | Tidak Valid |

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,814 | 14 |

Dari output diatas didapatkan bahwa nilai dari Cronbach's Alpha sebesar 0,814 yang berarti kuesioner tersebut reliabel dan dapat digunakan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli

134

Engger Zheng <enggerzheng@gmail.com>

to cryff

Dear Ms Carol Ryff,
Greetings from Indonesia!

My name is Engger. I am from Indonesia. I am a college student
at psychology department, Sanata Dharma University, Yogyakarta, Indonesia.

I have been doing research about psychological well-being in Indonesia and I am
interested in the Psychological Well-Being Scale that you have conceptualized. In
fact, I have an interest for using that scale for my research paper which will study
about the psychological well-being in Indonesia.

Ms Ryff,

I would like to ask your permission to use your scale. This scale will be adapted
into Indonesian and will only be used for research purpose. I hope you do not
mind to give me permission to use your scale.

Looking forward to hearing from you.

Best regards,
Engger

Theresa Berrie <berrie@wisc.edu>

to me

Greetings,

Thanks for your interest in the well-being scales. I am responding to your request on behalf of Carol Ryff. You have her permission to use the scales. They are attached in the following files (both are Word 97-2003 documents):

- "14 Item Instructions" lists all 14 items for each of the six scales of well-being (14x6=84 items), and includes information about shorter options, scoring, and psychometric properties, plus a list of published studies using the scales. (See the publications by C. D. Ryff if you need more background information about the scales.)

- "14-item Questionnaire" is a formatted version of the full instrument with all 84 items. (This file can be modified if you choose a shorter length option- see the "14 Item Instructions" for which questions to include.)

Please note, Dr. Ryff strongly recommends that you NOT use the ultra-short-form version (3 items per scale, 3x6=18 items). That level of assessment has psychometric problems and does not do a good job of covering the content of the six well-being constructs.

There is no charge to use the scales, but we do ask that you please send us copies of any materials you may publish using the scales to berrie@wisc.edu and cryff@wisc.edu.

Best wishes for your research,

Theresa Berrie

Administrative Assistant
UW-MADISON INSTITUTE ON AGING (IOA)
2245 Medical Sciences Center
1300 University Ave.
Madison, WI 53706-1532

Phone: 608-261-1493
Fax: 608-263-6211
Email: berrie@wisc.edu

Web: aging.wisc.edu
Main IOA phone: 608-262-1818

Lampiran 4. Surat Validasi Instrumen oleh *Expert Judgement*

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Komarudin, S.Pd., M.A.

NIP : 19740928 200312 1 002

Jurusan : POR

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Desy Yunita Utami

NIM : 15601241008

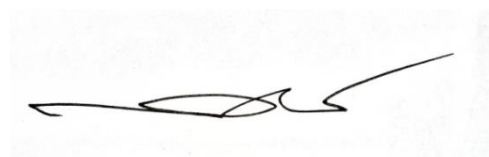
Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TA : **“Hubungan Prokrastinasi terhadap Minat Olahraga dan *Psychological Well Being* Peserta Didik di SMA N 1 Muntilan”**

Setelah dilakukan kajian yang mendalam dan revisi seperlunya maka saya selaku *expert judgement* atau validator yang ditunjuk, dengan ini menyatakan bahwa instrumen tersebut valid dan layak untuk penelitian.

Demikian pernyataan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Januari 2019



Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.
NIP. 19740928 200312 1 00

Lampiran 5. Validasi Instrumen Penelitian

Kisi-Kisi Instrumen Variabel Minat Olahraga (X_1)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|----------------|------------------|---------------------------------|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| Minat Olahraga | Aspek kognitif ✓ | Kebutuhan akan informasi | 1,2,3 | 4,5 | 5 |
| | | Rasa ingin tahu | 6,7 | 8,9,10 | 5 |
| | Aspek afektif ✓ | Pengalaman dari sikap orang tua | 11,12,13 | 14,15 | 5 |
| | | Pengalaman dari sikap guru | 16,17 | 18,19,20 | 5 |
| | | Pengalaman teman sebaya | 21,22,23 | 24,25 | 5 |

Tabel Kisi-Kisi Instrumen Variabel *Psychological well-being* (X_2)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| <i>Psychological well-being</i> | Penerimaan diri | Sikap terhadap diri sendiri | 1,2,3 | 4,5 | 5 |
| | Hubungan positif dengan orang lain | Memiliki hubungan dekat dan hangat dengan orang lain | 6,7,8 | 9,10 | 5 |
| | Otonomi | Mengatur tingkah laku | 11,12 | 13,14,15 | 5 |
| | Penguasaan lingkungan & tujuan hidup | - Menggunakan kesempatan yang ada - Memiliki tujuan dan arah hidup | 16,17 18 | 19,20 | 5 |
| | Pertumbuhan pribadi | Mengembangkan potensi diri | 21,22 | 23,24,25 | 5 |

Sumber ?

Tabel Kisi-Kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|--------------------------------|---------------------------|--|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| Prokrastinasi <i>Jurnal</i> | <i>Perceived time</i> | Suka menunda pekerjaan | 1—4 | 5,6,7 | 7 |
| | <i>Intention-action</i> | Kesulitan melakukan sesuatu sesuai batas waktu | 8—13 | - | 6 |
| | <i>Emotional distress</i> | Perasaan cemas ketika melakukan prokrastinasi | 14,15,16 | 17,18,19 | 6 |
| | <i>Perceived ability</i> | Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya | 20—23 | 24,25 | 6 |

Tabel Kisi-Kisi Instrumen Variabel Minat Olahraga (X₁)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|----------------|---|---------------------------------|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| Minat Olahraga | Aspek kognitif | Kebutuhan akan informasi | 1,2,3 | 4,5 | 5 |
| | | Rasa ingin tahu | 6,7 | 8,9,10 | 5 |
| | Aspek afektif 1. pp 2. op 3. n | Pengalaman dari sikap orang tua | 11,12,13 | 14,15 | 5 |
| | | Pengalaman dari sikap guru | 16,17 | 18,19,20 | 5 |
| | | Pengalaman teman sebaya | 21,22,23 | 24,25 | 5 |

Tabel Kisi-Kisi Instrumen Variabel *Psychological well-being* (X₂)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| <i>Psychological well-being</i> | Penerimaan diri | Sikap terhadap diri sendiri | 1,2,3 | 4,5 | 5 |
| | Hubungan positif dengan orang lain | Memiliki hubungan dekat dan hangat dengan orang lain | 6,7,8 | 9,10 | 5 |
| | Otonomi | Mengatur tingkah laku | 11,12 | 13,14,15 | 5 |
| | Penguasaan lingkungan & tujuan hidup | - Menggunakan kesempatan yang ada - Memiliki tujuan dan arah hidup | 16,17 18 | 19,20 | 5 |
| | Pertumbuhan pribadi | Mengembangkan potensi diri | 21,22 | 23,24,25 | 5 |

Tabel Kisi-Kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | | Jumlah |
|---------------|---------------------------|--|-------------|----------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| Prokrastinasi | <i>Perceived time</i> | Suka menunda pekerjaan | 1—4 | 5,6,7 | 7 |
| | <i>Intention-action</i> | Kesulitan melakukan sesuatu sesuai batas waktu | 8—13 | - | 6 |
| | <i>Emotional distress</i> | Perasaan cemas ketika melakukan prokrastinasi | 14,15,16 | 17,18,19 | 6 |
| | <i>Perceived ability</i> | Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya | 20—23 | 24,25 | 6 |

SANGAT RAHASIA

KUESIONER PENELITIAN

MINAT OLAAHRAGA (X₁)

| PENGENALAN | | |
|------------|---------------|---------------------------|
| 1. | NAMA | |
| 2. | KELAS | |
| 3. | NO ABSEN | |
| 4. | JENIS KELAMIN | 1. LAKI-LAKI 2. PEREMPUAN |

Cara pengisian kuesioner adalah dengan mencentang (✓) salah satu kolom yang tersedia sesuai pendapat Anda mengenai pernyataan yang ada. Adapun kolom yang tersedia berupa pilihan antara sangat tidak setuju (STS) sampai dengan sangat setuju (SS). Bacalah dengan cermat masing-masing pernyataan yang ada sehingga jawaban Anda tidak keliru.

| MINAT OLAAHRAGA | | | | | |
|---------------------------|--|---------|----|---|----|
| Aspek Kognitif | | | | | |
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | STS | TS | S | SS |
| 1. | Sebelum mengerjakan tugas, saya mengumpulkan informasi yang diperlukan sampai lengkap. | | | | |
| 2. | Saya merasa senang mengikuti pelajaran Penjas. | | | | |
| 3. | Saya selalu berusaha mencatat materi pelajaran yang disampaikan. | | | | |
| 4. | Saya kurang tertarik untuk mencari informasi seputar olahraga. | | | | |
| 5. | Saya kurang senang pada salah satu cabang olahraga yang diajarkan. | | | | |
| 6. | Saya selalu mempersiapkan diri untuk pelajaran Penjas esok hari. | | | | |
| 7. | Saya selalu berusaha mengulas atau mencari tahu materi yang telah dipelajari hari ini. | | | | |

| 8. | Saya kurang senang untuk melakukan aktivitas fisik. | | | | |
|----------------------|--|---------|----|---|----|
| 9. | Saya tidak terlalu memperdulikan detail materi dari cabang olahraga yang telah diajarkan | | | | |
| 10. | Saya merasa jenuh ketika sudah mengetahui materi yang sudah diajarkan. | | | | |
| Aspek Afektif | | | | | |
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | STS | TS | S | SS |
| 11. | Orang tua tahu tentang kegiatan saya di sekolah. | | | | |
| 12. | Orang tua memberikan izin untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga. | | | | |
| 13. | Orang tua merespon dengan baik ketika saya bercerita tentang cabang olahraga yang saya pelajari pada hari ini. | | | | |
| 14. | Orang tua membatasi pada aktivitas fisik yang saya lakukan di sekolah. | | | | |
| 15. | Terdapat larangan khusus dalam mengikuti pelajaran Penjas. | | | | |
| 16. | Saya selalu berusaha untuk menjawab pertanyaan yang guru berikan. | | | | |
| 17. | Saya selalu antusias dalam mengikuti pelajaran Penjas karena guru dalam menyampaikan materi menyenangkan. | | | | |
| 18. | Saya sering susah berkonsentrasi pada penjelasan yang diberikan guru. | | | | |
| 19. | Saya merasa senang jika Guru Penjas tidak hadir. | | | | |
| 20. | Saya pernah merasa terpaksa dalam mengikuti pelajaran. | | | | |
| 21. | Saya senang melakukan aktivitas fisik bersama teman. | | | | |
| 22. | Saya lebih senang dalam cabang olahraga beregu. | | | | |
| 23. | Saya sering menghabiskan waktu bersama teman untuk berolahraga. | | | | |
| 24. | Saya merasa bosan dalam mengikuti pelajaran Penjas karena teman tidak sportif. | | | | |
| 25. | Saya menjadi tidak terlalu bersemangat ketika ada teman yang juga tidak antusias dalam mengikuti pelajaran. | | | | |

KUESIONER PENELITIAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (X₂)

| PSYCHOLOGICAL WELL-BEING | | | | | |
|--|--|---------|----|---|----|
| Aspek Self-acceptance | | | | | |
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | STS | TS | S | SS |
| 1. | Saya selalu menerima keadaan diri saya. | | | | |
| 2. | Saya merasa puas terhadap diri saya. | | | | |
| 3. | Saya menyelesaikan masalah dengan kepala dingin. | | | | |
| 4. | Saya sering merasa sulit mengerjakan sesuatu karena ketidakmampuan diri saya. | | | | |
| 5. | Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani. | | | | |
| Aspek Positive Relationship with Others | | | | | |
| 6. | Saya memiliki banyak teman yang selalu ada untuk saya. | | | | |
| 7. | Saya selalu menaruh kepercayaan penuh terhadap orang lain yang saya anggap pantas. | | | | |
| 8. | Membantu orang lain yang sedang dalam masalah adalah kebiasaan saya. | | | | |
| 9. | Saya merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan terhadap orang lain. | | | | |
| 10. | Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain. | | | | |
| Aspek Autonomy | | | | | |
| 11. | Saya yakin dapat menghadapi tekanan sosial yang ada. | | | | |
| 12. | Saya mengetahui apa yang saya lakukan dan dapat mengaturnya. | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 13. | Saya selalu meminta pendapat orang lain dalam membuat keputusan. | | | | |
| 14. | Saya sangat berharap pada penilaian orang lain. | | | | |
| 15. | Saya selalu membiarkan diri saya untuk mudah terhasut. | | | | |
| Aspek Environmental Mastery | | | | | |
| 16. | Saya selalu berusaha menggunakan kesempatan yang ada secara efektif. | | | | |
| 17. | Saya berusaha menciptakan target-target dan bahan pertimbangan pemikiran yang sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian saya | | | | |
| 18. | Saya memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas. | | | | |
| 19. | Saya belum memiliki cita-cita yang jelas. | | | | |
| 20. | Saya tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu. | | | | |
| Aspek Purpose in Life | | | | | |
| 21. | Saya selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. | | | | |
| 22. | Saya selalu berusaha untuk terbuka terhadap hal-hal baru dalam hidup saya. | | | | |
| 23. | Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru. | | | | |
| 24. | Saya tidak merasakan adanya kemajuan dan potensi diri dari waktu ke waktu. | | | | |
| 25. | Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki. | | | | |

KUESIONER PENELITIAN
PROKRASINASI (Y)

| PROKRASINASI | | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------|----|---|----|
| Aspek Perceived Time | | | | | |
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | STS | TS | S | SS |
| 1. | Saya sering gagal menepati <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan. | | | | |
| 2. | Saya sering menunda tugas yang diberikan oleh guru. | | | | |
| 3. | Setiap hari saya bebas beraktivitas tanpa jadwal kegiatan. | | | | |
| 4. | Saya sering mengerjakan tugas sampai tengah malam. | | | | |
| 5. | Saya mengerjakan tugas yang mudah dulu sebelum mengerjakan tugas yang sulit. | | | | |
| 6. | Saya akan meminta maaf kepada guru apabila saya terlambat mengumpulkan tugas. | | | | |
| 7. | Setiap malam saya tidur dengan teratur. | | | | |
| Aspek Intention-action | | | | | |
| 8. | Adanya perbedaan waktu antara rencana dan realisasi dalam mengerjakan tugas. | | | | |
| 9. | Saya sering melanggar jadwal kegiatan yang sudah saya buat. | | | | |
| 10. | Saat di dalam kelas, saya lebih sering memperhatikan <i>handphone</i> daripada penjelasan guru. | | | | |
| 11. | Motivasi belajar saya menurun ketika badan saya capek. | | | | |
| 12. | Saya rasa semua pekerjaan yang saya lakukan tidak pernah berhasil dengan baik. | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--|--|
| 13. | Saya sering kesulitan untuk mengerjakan tugas yang diberi batas waktu. | | | | |
| Aspek Emotional distress | | | | | |
| 14. | Saya sulit konsentrasi dalam mengerjakan tugas jika ada suara berisik. | | | | |
| 15. | Saya sering cemas ketika menunda tugas yang diberikan oleh guru. | | | | |
| 16. | Saya terkadang merasa tenang saja ketika menunda tugas karena masih ada banyak waktu. | | | | |
| 17. | Jika saya belajar dengan sungguh-sungguh, saya pasti bisa menyelesaikan semua soal ujian. | | | | |
| 18. | Orang tua selalu mengingatkan saya untuk belajar dan mengerjakan tugas. | | | | |
| 19. | Mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi hanya membuang waktu kita. | | | | |
| Aspek Perceived ability | | | | | |
| 20. | Saya sering merasa kesulitan menyelesaikan tugas karena kemampuan saya terbatas. | | | | |
| 21. | Saya sering merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas yang diberikan. | | | | |
| 22. | Saya memiliki banyak kekurangan yang menghambat saya untuk bisa menjadi siswa yang berprestasi. | | | | |
| 23. | Saya pasif di kelas karena saya termasuk individ yang pendiam dan pemalu. | | | | |
| 24. | Saya terlalu sibuk untuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing (rekreasi, jalan-jalan, dll). | | | | |
| 25. | Setiap hari saya beraktivitas sesuai dengan keinginan saya. | | | | |

SANGAT RAHASIA

KUESIONER PENELITIAN

MINAT OLAAHRAGA

| PENGENALAN | | |
|------------|---------------|---------------------------|
| 1. | NAMA | |
| 2. | KELAS | |
| 3. | NO ABSEN | |
| 4. | JENIS KELAMIN | 1. LAKI-LAKI 2. PEREMPUAN |

Cara pengisian kuesioner adalah dengan mencentang (✓) salah satu kolom yang tersedia sesuai pendapat Anda mengenai pernyataan yang ada. Adapun kolom yang tersedia berupa pilihan antara sangat tidak setuju (STS) sampai dengan sangat setuju (SS). Bacalah dengan cermat masing-masing pernyataan yang ada sehingga jawaban Anda tidak keliru.

| MINAT OLAAHRAGA | | | | | |
|-----------------|--|---------|----|----|-----|
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | STS | TS | S | SS |
| 1. | Sebelum mengerjakan tugas, saya mengumpulkan informasi yang diperlukan sampai lengkap. | SS | S | TS | STS |
| 2. | Saya merasa senang mengikuti pelajaran Penjas. | | | | |
| 3. | Saya selalu berusaha mencatat materi pelajaran yang disampaikan. | | | | |
| 4. | Saya kurang tertarik untuk mencari informasi seputar olahraga. | | | | |
| 5. | Saya kurang senang pada salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah, sehingga saya kurang bersemangat mengikuti pelajaran Penjas. | | | | |
| 6. | Saya selalu mempersiapkan diri untuk pelajaran Penjas esok hari. | | | | |
| 7. | Saya selalu berusaha mengulas atau mencari tahu materi yang telah dipelajari hari ini. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. | Saya kurang senang untuk melakukan aktivitas fisik, walaupun membuat badan sehat & bugar. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9. | Saya tidak tertarik memperdulikan detail materi dari cabang olahraga yang telah diajarkan oleh yg menunggang | | | | |

(+)

(-)

Saya bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru Penjas

Saya kurang senang dengan materi Penjas yang melibatkan banyak aktivitas fisik karena membuat badan berketegat.

| | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|
| ✓ 10. | Saya merasa jenuh ketika sudah mengetahui materi yang sudah diajarkan. | Jika gagal saat Praktik OR, saya tidak mencobanya lagi | | | |
| 11. | Saya tertarik pada salah satu cabang olahraga karena guru saya mengetahui bahwa saya pernah mengikuti lomba. | saya walaupun nilai saya jelek ^{Penjas kurang} | | | |
| 12. | Saya tertarik untuk melakukan aktivitas fisik setelah merasakan manfaatnya secara langsung (badan menjadi sehat dan bugar). | saya se tidak memperhatikan penjelasan guru pada saat menjelaskan materi untuk olahraga terkait OR. | | | |
| ✓ 13. | Saya pernah mengalami trauma dan cidera ketika melakukan aktivitas fisik. X | ✓ saya diajak saya ketika tidak ditunggu untuk menjawab pertanyaan yang terkait dengan olahraga. | | | |
| 14. | Orang tua memberikan izin untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga. | | | | |
| 15. | Orang tua merespon dengan baik ketika saya bercerita tentang cabang olahraga yang saya pelajari pada hari ini. melayang memberikan larangan khusus dalam | | | | |
| ✓ 16. | Orang tua membatasi pada aktivitas fisik yang saya lakukan di sekolah. | mengikuti pelajaran Penjas | | | |
| 17. | Saya selalu berusaha untuk menjawab pertanyaan yang guru berikan. | | | | |
| 18. | Saya selalu antusias dalam mengikuti pelajaran Penjas karena guru dalam menyampaikan materi menyenangkan. | | | | |
| ✓ 19. | Saya sering susah berkonsentrasi pada penjelasan yang diberikan guru. | | | | |
| 20. | Saya senang melakukan aktivitas fisik bersama teman. | | | | |
| 21. | Saya lebih senang dalam cabang olahraga beregu. ^{→ sangat} | | | | |
| ✓ 22. | Saya jarang menghabiskan waktu bersama teman untuk berolahraga. | | | | |
| 23. | Saya menjadi menyukai olahraga karena melihat atlet berprestasi dari media massa (televisi, youtube, majalah, dll). | | | | |
| 24. | Saya menjadi tertarik untuk mencoba salah satu cabang olahraga baru yang tidak dipelajari di sekolah, namun ditampilkan di media massa. kurang. | | | | |
| ✓ 25. | Saya menjadi tidak tertarik pada olahraga setelah melihat berita tentang banyaknya kecurangan yang dipaparkan oleh media massa, sehingga saya malas mengikuti pelajaran Penjas di sekolah. | | | | |

Lampiran 6. Kuesioner setelah Uji Validitas dan Reliabilitas

KUESIONER PENELITIAN

MINAT OLAHRAGA

| PENGENALAN | | |
|------------|---------------|------------------------------|
| 1. | NAMA | |
| 2. | KELAS | |
| 3. | NO ABSEN | |
| 4. | JENIS KELAMIN | 1. LAKI-LAKI 2. PEREMPUAN |

Cara pengisian kuesioner adalah dengan mencentang (√) salah satu kolom yang tersedia sesuai pendapat Anda mengenai pernyataan yang ada. Adapun kolom yang tersedia berupa pilihan antara sangat tidak setuju (STS) sampai dengan sangat setuju (SS). Bacalah dengan cermat masing-masing pernyataan yang ada sehingga jawaban Anda tidak keliru.

| MINAT OLAHRAGA | | | | | |
|----------------|---|---------|---|----|-----|
| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Sebelum mengerjakan tugas, saya mengumpulkan informasi yang diperlukan sampai lengkap. | | | | |
| 2. | Saya kurang tertarik untuk mencari informasi seputar olahraga.* | | | | |
| 3. | Saya kurang senang pada salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah, sehingga saya kurang bersemangat mengikuti pelajaran Penjas.* | | | | |
| 4. | Saya selalu mempersiapkan diri untuk pelajaran Penjas esok hari. | | | | |
| 5. | Saya selalu berusaha mengulas atau mencari tahu materi yang telah dipelajari hari ini. | | | | |
| 6. | Saya kurang senang untuk melakukan aktivitas fisik, walaupun aktivitas fisik membuat badan sehat dan bugar.* | | | | |

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 7 | Saya bosan dengan materi olahraga yang telah diajarkan di sekolah.* | | | | |
| 8. | Orang tua memberikan izin untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga. | | | | |
| 9. | Orang tua memberikan larangan khusus pada aktivitas fisik yang saya lakukan di sekolah.* | | | | |
| 10. | Saya selalu berusaha untuk menjawab pertanyaan yang guru berikan. | | | | |
| 11. | Saya selalu antusias dalam mengikuti pelajaran Penjas karena guru dalam menyampaikan materi menyenangkan. | | | | |
| 12. | Saya sering susah berkonsentrasi pada penjelasan yang diberikan guru.* | | | | |
| 13. | Saya senang melakukan aktivitas fisik bersama teman. | | | | |
| 14. | Saya menjadi menyukai olahraga karena melihat atlet berprestasi dari media massa (televisi, youtube, majalah, dll). | | | | |
| 15. | Saya menjadi tidak tertarik pada olahraga setelah melihat berita tentang banyaknya kecurangan yang dipaparkan oleh media massa, sehingga membuat saya malas mengikuti pelajaran Penjas.* | | | | |

KUESIONER PENELITIAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya selalu menerima keadaan diri saya. | | | | |
| 2. | Saya merasa puas terhadap diri saya. | | | | |
| 3. | Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani.* | | | | |
| 4. | Membantu orang lain yang sedang dalam masalah adalah kebiasaan saya. | | | | |
| 5. | Saya merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan terhadap orang lain.* | | | | |
| 6. | Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.* | | | | |
| 7. | Saya yakin dapat menghadapi tekanan sosial yang ada. | | | | |
| 8. | Saya mengetahui apa yang saya lakukan dan dapat mengaturnya. | | | | |
| 9. | Saya selalu membiarkan diri saya untuk mudah terhasut.* | | | | |
| 10. | Saya selalu berusaha menggunakan kesempatan yang ada secara efektif. | | | | |
| 11. | Saya berusaha menciptakan target-target dan bahan pertimbangan pemikiran yang sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian saya | | | | |
| 12. | Saya memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas. | | | | |
| 13. | Saya belum memiliki cita-cita yang jelas.* | | | | |
| 14. | Saya tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu.* | | | | |
| 15. | Saya selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. | | | | |
| 16. | Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.* | | | | |
| 17. | Saya tidak merasakan adanya kemajuan dan potensi diri dari waktu ke waktu.* | | | | |
| 18. | Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki.* | | | | |

KUESIONER PENELITIAN

PROKRASTINASI

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya sering gagal menepati <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan. | | | | |
| 2. | Saya sering menunda tugas yang diberikan oleh guru. | | | | |
| 3. | Setiap malam saya tidur dengan teratur.* | | | | |
| 4. | Saat di dalam kelas, saya lebih sering memperhatikan <i>handphone</i> daripada penjelasan guru. | | | | |
| 5. | Motivasi belajar saya menurun ketika badan saya capek. | | | | |
| 6. | Saya rasa semua pekerjaan yang saya lakukan tidak pernah berhasil dengan baik. | | | | |
| 7. | Saya sering kesulitan untuk mengerjakan tugas yang diberi batas waktu. | | | | |
| 8. | Saya sulit konsentrasi dalam mengerjakan tugas jika ada suara berisik. | | | | |
| 9. | Saya terkadang merasa tenang saja ketika menunda tugas karena masih ada banyak waktu. | | | | |
| 10. | Saya sering merasa kesulitan menyelesaikan tugas karena kemampuan saya terbatas. | | | | |
| 11. | Saya sering merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas yang diberikan. | | | | |
| 12. | Saya memiliki banyak kekurangan yang menghambat saya untuk bisa menjadi siswa yang berprestasi. | | | | |
| 13. | Saya pasif di kelas karena saya termasuk individ yang pendiam dan pemalu. | | | | |
| 14. | Saya terlalu sibuk untuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing (rekreasi, jalan-jalan, dll).* | | | | |

Lampiran 7. Data Mentah Minat Olahraga, *Psychological Well-Being*, dan Prokrastinasi

| No. | Minat Olahraga (X ₁) | <i>Psychological Well-Being</i> (X ₂) | Prokrastinasi (Y) |
|-----|----------------------------------|---|-------------------|
| 1 | 37 | 68 | 32 |
| 2 | 45 | 55 | 27 |
| 3 | 41 | 44 | 36 |
| 4 | 43 | 53 | 35 |
| 5 | 35 | 50 | 42 |
| 6 | 52 | 51 | 28 |
| 7 | 42 | 58 | 38 |
| 8 | 42 | 47 | 35 |
| 9 | 45 | 57 | 36 |
| 10 | 42 | 62 | 33 |
| 11 | 44 | 51 | 34 |
| 12 | 50 | 53 | 35 |
| 13 | 40 | 53 | 37 |
| 14 | 41 | 48 | 39 |
| 15 | 46 | 52 | 37 |
| 16 | 45 | 59 | 35 |
| 17 | 40 | 50 | 38 |
| 18 | 43 | 51 | 38 |
| 19 | 46 | 62 | 33 |
| 20 | 43 | 57 | 39 |
| 21 | 40 | 52 | 33 |
| 22 | 43 | 54 | 37 |
| 23 | 46 | 59 | 34 |
| 24 | 42 | 55 | 34 |
| 25 | 44 | 52 | 36 |
| 26 | 47 | 58 | 34 |
| 27 | 48 | 57 | 30 |
| 28 | 49 | 48 | 33 |
| 29 | 42 | 60 | 28 |
| 30 | 48 | 54 | 37 |
| 31 | 41 | 54 | 35 |
| 32 | 38 | 54 | 36 |
| 33 | 46 | 58 | 38 |
| 34 | 43 | 52 | 32 |
| 35 | 44 | 53 | 42 |
| 36 | 43 | 64 | 34 |
| 37 | 57 | 60 | 28 |
| 38 | 44 | 57 | 33 |
| 39 | 36 | 61 | 26 |
| 40 | 37 | 53 | 37 |

| No. | Minat Olahraga (X ₁) | <i>Psychological Well-Being</i> (X ₂) | Prokrastinasi (Y) |
|-----|-------------------------------------|---|----------------------|
| 41 | 44 | 55 | 34 |
| 42 | 44 | 52 | 34 |
| 43 | 43 | 65 | 33 |
| 44 | 46 | 56 | 22 |
| 45 | 45 | 65 | 40 |
| 46 | 49 | 56 | 25 |
| 47 | 43 | 51 | 35 |
| 48 | 38 | 57 | 37 |
| 49 | 46 | 48 | 34 |
| 50 | 44 | 55 | 40 |
| 51 | 41 | 54 | 30 |
| 52 | 49 | 54 | 33 |
| 53 | 43 | 60 | 38 |
| 54 | 45 | 46 | 34 |
| 55 | 42 | 68 | 41 |
| 56 | 52 | 50 | 38 |
| 57 | 42 | 54 | 34 |
| 58 | 49 | 52 | 30 |
| 59 | 45 | 52 | 40 |
| 60 | 40 | 57 | 36 |
| 61 | 48 | 51 | 35 |
| 62 | 35 | 54 | 43 |
| 63 | 39 | 56 | 41 |
| 64 | 42 | 40 | 30 |
| 65 | 42 | 59 | 36 |
| 66 | 44 | 41 | 35 |
| 67 | 41 | 49 | 22 |
| 68 | 35 | 53 | 43 |
| 69 | 48 | 46 | 33 |
| 70 | 35 | 51 | 41 |
| 71 | 38 | 54 | 40 |
| 72 | 42 | 54 | 35 |
| 73 | 40 | 53 | 35 |
| 74 | 38 | 59 | 34 |
| 75 | 39 | 61 | 34 |
| 76 | 45 | 68 | 34 |
| 77 | 44 | 43 | 35 |
| 78 | 47 | 58 | 31 |
| 79 | 50 | 43 | 32 |
| 80 | 39 | 67 | 34 |
| 81 | 39 | 54 | 41 |
| 82 | 48 | 56 | 35 |

| No. | Minat Olahraga (X ₁) | <i>Psychological Well-Being</i> (X ₂) | Prokrastinasi (Y) |
|-----|-------------------------------------|---|----------------------|
| 83 | 43 | 46 | 40 |
| 84 | 50 | 64 | 30 |
| 85 | 39 | 62 | 38 |
| 86 | 48 | 53 | 34 |
| 87 | 43 | 54 | 28 |
| 88 | 50 | 54 | 31 |
| 89 | 39 | 49 | 32 |
| 90 | 42 | 57 | 41 |
| 91 | 38 | 50 | 30 |
| 92 | 44 | 55 | 36 |
| 93 | 44 | 51 | 41 |
| 94 | 48 | 53 | 36 |
| 95 | 40 | 52 | 37 |
| 96 | 41 | 50 | 38 |
| 97 | 45 | 68 | 32 |
| 98 | 48 | 41 | 29 |
| 99 | 47 | 40 | 34 |
| 100 | 40 | 42 | 39 |
| 101 | 41 | 51 | 38 |

Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 22 Februari 2019

Nomor : 074/2065/Kesbangpol/2019
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa
Tengah
di Semarang

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 02.30/UN.34.16/PP/2019
Tanggal : 13 Februari 2019
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"HUBUNGAN PROKRATINASI TERHADAP MINAT OLAHRAGA DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PESERTA DIDIK DI SMA N 1 MUNTILAN"** kepada:

Nama : DESY YUNITA UTAMI
NIM : 15601241008
No.HP/Identitas : 085326081068/3314104904970002
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMA N 1 Muntilan, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 22 Februari 2019 s.d 28 Februari 2019

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.


KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY

AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 01.02/UN.34.16/PP/2018.

2 Januari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.

**Kepala SMA Negeri 1 Muntilan
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Desy Yunita Utami
NIM : 15601241008
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo kriswanto, M.Kes.
NIP : 197510182005011002
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 4 s/d 31 Januari 2019
Tempat : SMA Negeri 1 Muntilan
Judul Skripsi : Hubungan Prokrastinasi Terhadap Minat Olahraga dan
Psychologikal Well-Being Peserta Didik di SMA Negeri 1 Muntilan.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.30/UN.34.16/PP/2019.

13 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Desy Yunita Utami
NIM : 15601241008
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP : 197510182005011002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 13 s/d 28 Februari 2019.
Tempat : SMA Negeri 1 Muntilan
Judul Skripsi : Hubungan Prokrastinasi Terhadap Minat Olahraga dan Psychological Well-Being Peserta Didik di SMA N 1 Muntilan.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Desy Yunita Utami, M.Ed.
NIM 15601241008

Tembusan :

1. Kepala SMA Negeri 1 Muntilan
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmpptsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmpptsp@jatengprov.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/9786/04.5/2019

- Dasar :**
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian ;
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah ;
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 18 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Provinsi Jawa Tengah ;
 4. Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 69 tahun 2003 tentang Perubahan Atas Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 64 Tahun 2002 tentang Pejabat Pelaksana Tugas (PLT), Pejabat Pelaksana Harian (PLH) dan Pejabat Yang Menjalankan Tugas (YMT) Pada Unit Organisasi Perangkat Daerah Provinsi Jawa Tengah ;
 5. Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 821.2/27 tahun 2019 tentang Penunjukan Pejabat Pelaksana Tugas (Plt) Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan :** Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/2065/Kesbangpol/2019 Tanggal : 22 Februari 2019 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : DESY YUNITA UTAMI
2. Alamat : Mekarsari RT 02 RW 11, Ds. Nglorog, Kec. Sragen Kab. Sragen
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

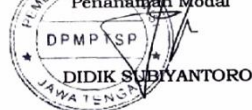
- a. Judul Proposal : HUBUNGAN PROKRASTINASI TERHADAP MINAT OLAH RAGA DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 MUNTILAN
- b. Tempat / Lokasi : SMA NEGERI 1 MUNTILAN
- c. Bidang Penelitian : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- d. Waktu Penelitian : 02 28 2019 sampai 03 28 2019
- e. Penanggung Jawab : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti :
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 28 Februari 2019
Pit. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH
Kepala Bidang Pengawasan dan Pengendalian
Penanaman Modal



DPMP TSP 28 Februari 2019



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmtsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmtsp@jatengprov.go.id

Semarang, 28 Februari 2019

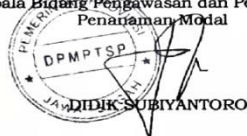
Nomor : 070/ 1812/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan
Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah
Di Semarang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/9786/04.5/2019 Tanggal 28 Februari 2019 atas nama DESY YUNITA UTAMI dengan judul proposal HUBUNGAN PROKRASITINASI TERHADAP MINAT OLAHRAGA DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 MUNTILAN, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

Pit. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH
Kepala Bidang Pengawasan dan Pengendalian
Penanaman Modal


DIDIK SUBIYANTORO

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Sekretaris Daerah Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
4. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
5. Sdri. DESY YUNITA UTAMI

DOKUMENTASI



Keterangan: Peserta didik kelas XI SMA N 1 Muntilan mengisi kuesioner penelitian pada tanggal 21—23 Januari 2019.



Keterangan: Peserta didik kelas XI SMA N 1 Muntilan mengisi kuesioner penelitian pada tanggal 21—23 Januari 2019.